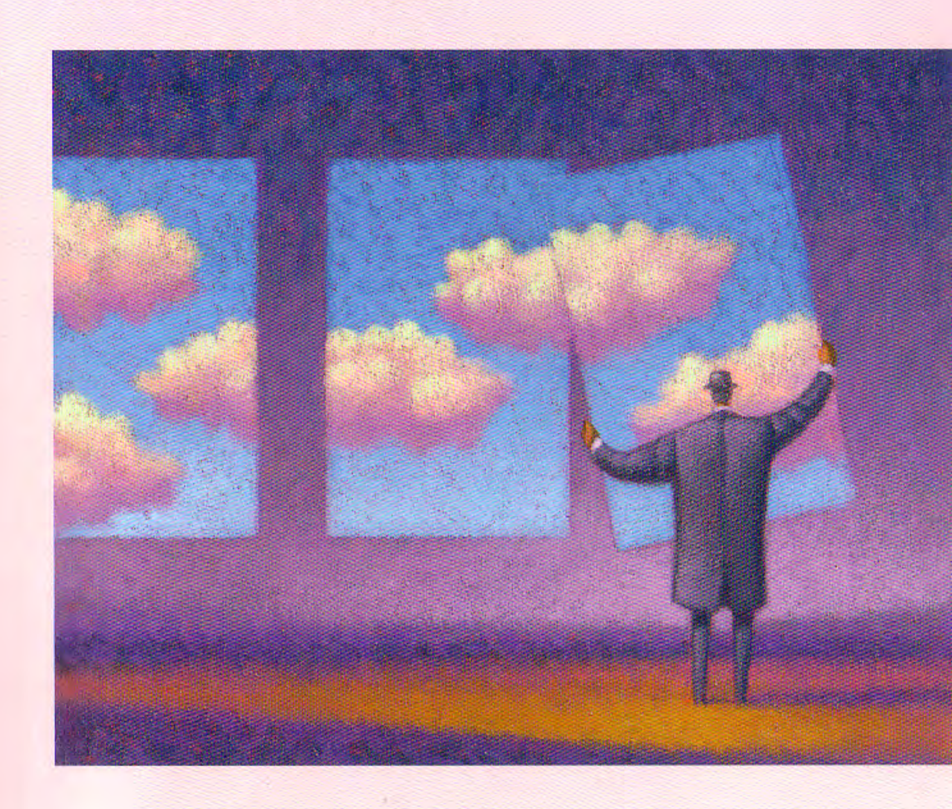
Dr. ALBERT ELLIS



Cómo vivir con un neurótico

En casa o en el trabajo

EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en: www.edicionesobelisco.com

Colección Psicología
CÓMO VIVIR CON UN «NEURÓTICO» EN CASA O EN EL TRABAJO
Albert Ellis

1.ª edición: julio 2004
2.ª edición: febrero 2005

Título original: *How to Live with a «Neurotic» at Home and at Work*

Traducción: *Antonio Cutanda*
Maquetación: *Olga Llop*
Diseño cubierta: *Michael Newman*

Edita: Ediciones Obelisco, S.L.
Pere IV, 78 (Edif. Pedro IV) 3ª planta 5ª puerta
08005 Barcelona - España
Tel. (93) 309 85 25 - Fax (93) 309 85 23
E-mail: obelisco@edicionesobelisco.com

ISBN: 84-9777-112-5
Depósito Legal: B-6.554-2005

Printed in Spain

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls, S.A.
Verdaguer, 1 - 08076 Capellades (Barcelona)

INTRODUCCIÓN

Una de las preguntas que con más frecuencia me formulan mis clientes y mis conocidos es ésta: «Doctor Ellis, ¿podría decirme qué porcentaje de personas en nuestra sociedad se conduce de forma neurótica?» Y yo, normalmente, respondo: «Más o menos, el ciento por ciento».

¿Quiero decir con esto que la situación es grave? No del todo. Desde un punto de vista ideal, la gente se comporta neuróticamente cuando, siendo potencialmente inteligente y capaz, se conduce de un modo estúpido y frustra sus propios objetivos. En este sentido, casi todos estamos más o menos «trastornados». Sin embargo, desde un punto de vista más práctico, etiquetamos normalmente como «neuróticas» a aquellas personas cuyos sentimientos resultan bastante inadecuados y cuyo comportamiento parece tan ineficaz o perjudicial que les lleva a sentirse frecuentemente ansiosos, deprimidos, dolidos o enfadados.

En este sentido, estimo que, en general, entre un 30 y un 50 por 100 de las personas nos comportamos neuróticamente con cierta frecuencia. Esto significa, si mis estimaciones son correctas, que millones de personas tienen

problemas emocionales, muchas de las cuales pueden ser detectadas hasta por los legos en estos asuntos. ¿Qué podemos hacer, si es que se puede hacer algo? Suponiendo que usted tenga sólo un trastorno moderado, y que alguno de sus conocidos, amigos o familiares tenga algo más, ¿qué puede hacer usted para vivir cómodamente con personas alteradas y qué puede hacer para intentar ayudarlas? En este libro se intenta responder a estas preguntas.

Para ilustrar lo que suele ocurrir cuando una persona se relaciona estrechamente con otra que tiene un trastorno severo, relato los casos de dos personas que vinieron a consultarme en una misma tarde. La primera, una mujer de treinta años, llevaba seis años casada, pero tenía un marido que, aunque no hacía ninguna otra cosa extravagante, no le había dado nada de dinero en todo ese tiempo. Él pagaba el alquiler y las cuentas del supermercado, se quedaba en casa leyendo en aquellas pocas noches de la semana en las que no tenía que asistir a alguna reunión de las numerosas organizaciones a las que pertenecía y mantenía relaciones sexuales con ella alrededor de una vez al mes. Por lo demás, no hacía nada que le hiciera merecedor del nombre de marido. Ayudar a sus dos hijos o jugar con ellos, llevar a su mujer al cine o al teatro, contarle lo que había sucedido en la oficina, conversar con ella sobre las últimas noticias... no hacía nada de todo esto. Sin embargo, cuando hablé con él, no vio nada extraño en su matrimonio, no comprendía por qué su mujer se sentía tan desdichada, y creía sinceramente que mantenían una buena y confortable relación.

El segundo cliente, un hombre de cincuenta años, llevaba casado veintinueve años, y tenía una esposa que, durante todo aquel tiempo, se había confinado en su hogar. Sólo mantenía relaciones amistosas con su propia madre, tenía relaciones sexuales cuatro veces al año e insistía en que era una excelente esposa porque nunca había dejado

de hacer la comida ni de enviar a la lavandería la ropa sucia de la familia. Obviamente, esta mujer, al igual que el marido de mi primera cliente, tenía un trastorno severo. Tenía tal miedo a salirse de su simple y rígida rutina que vivía en el plano más estrecho posible de la existencia, y había terminado por distorsionar las ideas de lo que constituía un buen matrimonio.

¿Qué podían hacer estos dos clientes míos? Cuando me percaté de los trastornos que padecían sus parejas, les expliqué que podían hacer una de estas tres cosas: iniciar el divorcio o la separación, animar a sus parejas a que recibieran tratamiento psicológico, o continuar viviendo con ellas y aprender a soportar sus trastornos.

Normalmente, en casos como estos, mis clientes consideran que la primera de estas tres alternativas es poco deseable, dado que la separación o el divorcio, especialmente cuando hay niños por medio, pueden resultar muy dolorosos y duros. Ven la segunda alternativa como deseable pero poco factible, debido a la negativa de la pareja a aceptar tratamiento profesional. Así, la tercera alternativa, la de vivir con un «neurótico», pero sin llegar a desesperarse por ello, es la que les resulta más deseable y práctica.

Con el fin de ayudarle a intentar esta solución, he desarrollado una técnica de enseñanza que le dice exactamente qué hacer para vivir bien con un «neurótico». En este libro, se esbozan algunos de los elementos de esta enseñanza.

Por ejemplo, hice que la mujer de treinta años viera a su marido como una persona excepcionalmente temerosa e insegura, que creía haber sufrido enormemente con su madre y con dos amigas que había tenido previamente, y que eso le llevaba a ser reacio a comprometerse emocionalmente con nadie más, para no volver a sentirse rechazado y «destruido». Cuando la mujer comprendió esto, comenzó a darle cariño y seguridad de forma persistente, a pesar de la frial-

dad inicial de él. Poco a poco, fue despertando su afecto, hizo que se acercara mucho más a ella, que asumiera los riesgos de un compromiso emocional y que se implicara más.

El caso del hombre de cincuenta años no se resolvió con tanta facilidad. Su mujer se encontraba en el límite de la psicosis, y apenas mantenía contacto con la realidad dado que vivía de un modo altamente restringido. No quiso recibir ayuda terapéutica, y ni siquiera el cariño y la dedicación constante de su marido pudieron descongelarla. Finalmente, le enseñé a aceptarla con sus trastornos y le hice ver que su frialdad era consecuencia de su trastorno, y no una respuesta alcomportamiento de él. En definitiva, tenía dos opciones: separarse de su mujer, o aceptarla en su estado límite. Y dado que, en parte por motivos religiosos, el hombre no deseaba seguir la primera opción, le ayudé en la segunda, es decir, a habituarse de un modo realista al hecho de que vivía con una mujer con frecuentes trastornos.

Estos dos casos no tipifican los problemas que acosan a las personas que viven con «neuróticos» o «psicóticos», pero sí las opciones que tienen que confrontar. Cuando asume que vive, por los motivos que sea, con alguien constantemente trastornado, sea su pareja, un familiar, un amigo o un compañero de negocios, asume en general innumerables opciones malas, y sólo dos o tres buenas. Tanto si opta por ayudar a esa persona a mejorar en sus trastornos, haciéndose así la vida más fácil, como si no quiere o no puede hacerlo, opta por vivir con ella a despecho de sus constantes trastornos, con un mínimo de aflicciones para usted. En algunos casos, podrá utilizar una combinación de estos dos sensatos enfoques.

En su intento por mostrarle cómo puede vivir bien con un «neurótico», este libro quizás le dé también algunos atisbos valiosos sobre sí mismo y sobre sus propias tendencias «neuróticas», pues una de las mejores maneras de conocerse a sí mismo viene de la comprensión y de la ayuda a los demás.

A modo de ilustración, tomemos el caso de otra de mis clientes. Una joven madre vino a verme porque tenía frecuentes y graves problemas con su suegra, que insistía en decirle cómo tenía que llevar a su hijo, cómo tratar a su marido y cómo conducirse en la vida. Después de haberse rebelado contra su propia madre, y no teniendo ninguna intención de aceptar una supervisora aún más dominante a través del matrimonio, la joven peleaba con uñas y dientes con su suegra, con toda la aflicción que esto conllevaba, especialmente para su marido.

Al principio, dejé que hablara bastante sobre su suegra. Entendí que su suegra tenía la mejor de las intenciones, pero la peor de las ansiedades. En su propia vida, ni siquiera había tomado la más mínima decisión por temor a cometer un desastroso error. De ahí que intentara tomar las decisiones de otras personas (incluida su nuera) en su lugar. De este modo, podría evadir cualquier responsabilidad o reproche de sí misma si, por algún motivo, estas decisiones resultaban ser erróneas, dado que no las había tomado *en realidad*.

Mi cliente empezó a ver que lo que previamente había tomado por fuerza y por determinación en su suegra, no era más que una máscara con la que ocultaba su debilidad y su indecisión. Al darse cuenta de ello, comenzó a ceder en su antagonismo y, en vez de tomarse a mal los intentos de la vieja mujer por controlarlo todo, empezó a compadecerse de ella y a darle más cariño y seguridad. Con el tiempo, las relaciones entre nuera y suegra llegaron a hacerse casi cordiales.

Un día, mi cliente vino a verme y me dijo: «¿Sabe? He estado pensando en cómo solía comportarse mi suegra conmigo y en sus razones para actuar así; y el otro día, mientras le decía a mi hija mayor cómo hacer sus tareas escolares, se me ocurrió que en mí hay también algo de mi

suegra. Después de todo, yo tuve una madre intimidadora, al igual que ella, y yo dejaba que mi madre tuviera un poderoso efecto sobre mí, también por mi propia indecisión. Yo solía vacilar, aterrorizada, cada vez que tenía que tomar una decisión.

»Y mientras me escuchaba hablándole así a mi hija el otro día, me vino de repente la imagen de mi suegra haciendo exactamente lo mismo conmigo. Por vez primera, me di cuenta de cuánto tenemos en común. Claro está que no me gustó lo que vi, ¡pero no cabe duda de que lo vi!

»Se puede creer que, cuando me percaté de eso, me detuve de repente a mitad (quiero decir, a mitad de decirle a mi hija lo de sus tareas escolares), y me dije: "¡Eh! ¡Deja de intimidar a la niña! Sólo quieres que haga las cosas mejor de lo que las haces tú, que se comporte con más decisión. Pero no vas a conseguirlo de ese modo. Lo único que conseguirás así es seguir evitando tus problemas, en lugar de afrontarlos. ¡Deja en paz a la niña! ¡Te estás comportando como tu suegra!". Y me detuve en seco, y le dije que podía hacer el trabajo como le diera la gana, siempre y cuando quedara satisfecha. Me sentí mucho mejor después de aquello».

Comprender a los demás, por tanto, suele abrir el camino hacia la comprensión de uno mismo. Y la comprensión de los trastornos de los demás reduce a la mitad la batalla por comprender las propias tendencias neuróticas. Y dado que vivimos, como así lo parece, en una época y una cultura en que florecen los trastornos emocionales, haríamos bien en afrontar el hecho de que nosotros mismos quizás tengamos cierto grado de desequilibrio. Y, además, pasamos por la vida encontrándonos, y con frecuencia viéndonos implicados, en los desequilibrios de los demás.

¿Podemos reconocer, comprender y ayudar en algunos de los problemas neuróticos con los que entramos en contacto? La premisa fundamental de este libro sostiene que sí.

1

LA POSIBILIDAD DE AYUDAR A UNA PERSONA PROBLEMÁTICA

Para vivir con y para ayudar a una persona con problemas, hará bien en creer que tal persona *puede* aprovecharse de su ayuda.

Y, de hecho, puede; pues, como seres humanos que somos, aprendemos (o nos enseñamos) nuestras neurosis, y todo lo que aprendemos, normalmente, lo podemos desaprender.

El sentimiento de desesperanza del «neurótico» se sustenta en la *creencia* de su propia incapacidad. Y ésta es una de las más particulares, y podríamos decir de las más humanas, características de hombres y mujeres: que aquéllo en lo que *creen*, lo *aceptan* normalmente como verdad; lo que *piensan* que no pueden cambiar, *no lo pueden* cambiar. Pero si los seres humanos creen que *pueden* cambiar, casi siempre pueden hacer realidad esta creencia. Y si usted cree que puede ayudarles a cambiar, tendrá una excelente ocasión para hacerlo.

En cierta ocasión, vino a verme un destacado abogado. Después de veinticinco años de matrimonio, no había conseguido aprender a satisfacer sexualmente a su mujer, y

cuando le sugerí algunas formas obvias de conseguirlo, me objetó de inmediato:

—Pero, ¿cómo voy a cambiar mis hábitos sexuales, doctor Ellis, después de tanto tiempo?

—Usted se ve a sí mismo como un buen abogado, ¿no? —respondí.

—Sí. Eso pienso.

—Y cada nuevo caso que se le presenta lo planea cuidadosamente, de acuerdo con su experiencia pasada con este tipo de casos, y con los jueces y jurados, ¿no?

—Sí, claro.

—Bien —le dije—. Suponga que, después de trabajar en uno de sus casos durante un tiempo, usted descubre que sus planes no funcionan. ¿Qué hace entonces, aferrarse obstinadamente a ellos porque los esbozó en su origen de ese modo?

—¿Por qué? ¡Claro que no! Planeo una nueva estrategia. Hago otro esfuerzo.

—¿Por qué entonces no hace lo mismo respecto a las relaciones sexuales con su mujer? Su vieja estrategia no ha funcionado durante veinticinco años. ¿Qué planea, utilizarla durante otros veinticinco años más?

—Nunca se me ocurrió verlo de ese modo.

—Bien, ¿no cree que haría mejor en asumir que las relaciones sexuales con su mujer son tan importantes para usted como ganar un caso en el tribunal?

Mi cliente se puso a pensar en ello, y no tardó mucho en elaborar un ajuste mucho mejor.

Las personas, por tanto, se sienten desesperanzadas, y se les ve frecuentemente incapaces, en la medida en que creen serlo. De ahí que no hagan esfuerzo alguno por cambiar, pues el cambio supone un esfuerzo, y el esfuerzo supone una meta, una idea. Y la esencia del cambio, en sí, proviene de la *idea* de que algo pueden mejorar, de que

pueden cambiar. Observe de qué modo el concepto de esperanza niega la desesperanza.

Esto, aplicado al «neurótico» con el que se relaciona habitualmente, significa que si cree que él o ella puede cambiar, que él o ella no tiene ninguna necesidad de seguir sumergido en la desesperanza de su trastorno, usted habrá hecho probablemente la mitad del trabajo de ayuda que pretende prestarle. Y son muchos los años que he empleado como terapeuta haciendo entender exactamente esta idea a esos clientes míos que mantienen una relación estrecha con personas trastornadas.

Consideremos el caso de un hombre que vino a mi consulta porque, cuando estaba finalizando sus estudios de licenciatura, su esposa había empezado a sentirse terriblemente celosa de sus actividades universitarias. Tan pronto él se ponía a trabajar con sus libros, ella dejaba de leer o de ver la TV y se ponía a hablarle de cosas irrelevantes, de cosas sin importancia. Y cuando él le indicaba que tenía que estudiar, ella le decía que obviamente su trabajo era más importante que ella, que él nunca le dedicaba tiempo y que estaba claro que ya no la quería. Esto llevaba a una prolongada discusión que, para cuando ambos se calmaban, normalmente les había ocupado la noche, dejando a mi cliente con sus tareas académicas por hacer.

A instancias mías, el marido probó una táctica diferente. Antes de realizar trabajo universitario alguno, dedicaba un tiempo a manifestar su cariño a su mujer, diciéndole que la amaba y realizando en ocasiones juegos sexuales. Hablaba con ella de sus actividades universitarias, e hizo un esfuerzo para que ella terminara interesándose por ellas tanto como él. Le hablaba especialmente de sus problemas con este profesor o con aquel instructor, y le preguntaba cómo creía ella que debía manejar estas situaciones.

Finalmente, mi cliente indujo a su esposa a que le ayudara en sus estudios. Le pidió que le mecanografiara algunas cosas y que le hiciera algo de aritmética, así como que le leyera cuando tenía los ojos fatigados. La mujer no tardó en tomarse interés por su trabajo, y llegó a sentir que prácticamente iba a clase con él. Después de unas cuantas semanas utilizando este nuevo enfoque, con el que había conseguido ganarse su cooperación activa, empezaron a llevarse mucho mejor. Su neurótico menosprecio por sí misma disminuyó, al ver que contribuía de forma valiosa en la formación de su marido.

Este mismo enfoque funcionará con muchos «neuróticos». Intentar discutir o intimidarles para que abandonen sus comportamientos trastornados suele empeorar las cosas. Pero si intenta descubrir por qué se comportan del modo en que lo hacen, y qué puede hacer usted para que se comporte de otro modo, tendrá una excelente ocasión para ayudarles y, claro está, se ayudará a sí mismo al mismo tiempo, pues la gente suele actuar de una forma más psicológica que lógica. Si usted les trata de forma comprensiva, podrá lograr maravillas en casos aparentemente «desesperados».

El comprender y el ayudar a los demás va a depender en gran medida de cómo ve usted las cosas. La mayoría de la gente está tan sumergida en sus propios problemas y preocupaciones que dedican poco tiempo o energía a comprender el punto de vista de cualquier otra persona. Si se las ingenia para ver las cosas desde el punto de vista de otro, podrá ofrecerle una ayuda inestimable.

Aquí puede resultar relevante el caso de una mujer, una excelente secretaria, que disfrutaba normalmente de su trabajo. Sin embargo, las críticas de su marido llegaron a afectarla hasta tal punto que disminuyó su eficacia profesional, perdió el interés por su trabajo y empezó a pensar en dejar-

lo. El marido se oponía a ello, y señalaba que les venía muy bien el dinero que ella ganaba. Ella intentó explicarle sus sentimientos, pero fue en vano. Después, comenzó a sentirse culpable y a deprimirse.

Como suelo hacer en este tipo de casos, pensé en utilizar al marido como terapeuta auxiliar, y le dije que quería verle. Se pasó la mayor parte de nuestra primera sesión quejándose del deseo «poco razonable» de su mujer de dejar el empleo. Pensaba que ella hacía un excelente trabajo para la persona que la había contratado y que se iba a sentir mucho más feliz si seguía trabajando que si dejaba el trabajo. No comprendía cómo ella no se daba cuenta de ello.

Le expliqué detenidamente que, en teoría, su posición tenía mucho sentido. Si su esposa dejaba el empleo, no sólo se iba a odiar a sí misma cuando las cosas empeoraran, sino que también perdería la confianza en sí misma que se derivaba de su competencia profesional, y que de ello podría surgir la tendencia a sentirse incapaz en otros aspectos de la vida. Esto podría llevarla a odiarse aún más, generando un círculo vicioso.

El marido, complacido al ver que yo coincidía con su análisis, sonrió abiertamente y comentó que ahora podría volver a casa y convencer a su mujer con mis palabras, y que de ese modo lograría que ella hiciera lo que él pensaba que tenía que hacer. No me costó nada verlo cargando su pistola con aquella munición verbal que yo le había suministrado.

—Sí, lo ha entendido —le dije—. Pero vamos a ver las cosas de otro modo por un momento. Su esposa, al querer dejar el trabajo, actúa de forma ilógica, en contra de sus intereses. Pero, ¿lo ve *ella* así? ¿No será más bien que, precisamente porque ahora no se desenvuelve bien en su trabajo, teme perder la confianza en sí misma si permanece en él, y que se vea afectada también así su eficiencia en

otros aspectos? ¿No será esto lo que le hace sentirse *obligada* a dejarlo, aun a sabiendas de las desventajas, monetarias y de otro tipo, que esto le puede reportar?

—Sí —dijo—. Me doy cuenta de eso.

—Pero vayamos un poco más allá —continué—. Su esposa sabe que, hasta no hace mucho, en la época en que hacía bien su trabajo, aun así tenía problemas con usted a causa de las labores domésticas y cosas por el estilo, ¿no es así?

—Sí, supongo que sí.

—Y, ahora que está considerando la idea de dejar el trabajo, ¿sabe ella lo poco que le gusta a usted esta idea?

—Sí.

—Bien. Si, según ve ella las cosas, realizar bien su trabajo no le satisface a usted y le reporta poco de lo que realmente desea, que es su amor y su consideración, ¿por qué tendría que complacerle a usted con aquello con lo que le golpea en la cabeza? ¿No tendría más sentido, viendo las cosas desde el marco de referencia *de ella,* hacer algo con que castigarle a usted por la forma en que ella piensa que usted la trata?

—Bueno, tal como usted lo expone, supongo que sí.

—Exactamente. Por tanto, creo que comprenderá lo que usted ha hecho en realidad, aun cuando no se haya dado cuenta de ello. Usted la castigaba cuando hacía las cosas bien (en el trabajo, por ejemplo) criticándola por las labores domésticas. Después, cuando ha empezado a hacerlo mal y ha comenzado a pensar en dejar el empleo, la recompensa inconscientemente haciéndole ver lo triste que esto le hace sentirse. Así, desde el punto de vista de ella, si lo que quiere es pagarle por lo que considera unas críticas injustas, ¿qué podría hacer mejor que esto?

—Exactamente lo que está haciendo, supongo, castigarme queriendo dejar el trabajo.

—Correcto. Entonces, no parece que su mujer esté tan loca después de todo, ¿no?

—¡Yo diría que no!

Al mostrarle a este hombre cómo comprender y ver las cosas desde el marco de referencia de su mujer, le ayudé a que redujera sus críticas hacia ella. Él dejó de darle importancia a cada error o insuficiencia, minimizó algunas de las tonterías que hacía ella pensando que no se daría cuenta nadie y puso en práctica un enfoque más constructivo en general. Al percatarse del cambio de actitud, ella comenzó a gratificarle a él —y a sí misma— haciendo mejor su trabajo, con lo que se superó cualquier cuestión sobre sus intenciones de dejarlo.

En este caso, ayudé a una mujer con pensamiento neurótico a atenuar la presión que ella misma se imponía haciendo que el marido dejara de presionarla. Cuando él empezó a ver los actos de su mujer bajo el marco de referencia *de ella* y cuando comenzó a tratarla de forma comprensiva, ella reconoció sus propias distorsiones de la realidad e hizo algo al respecto. Cuando su marido la aceptó como esposa y como ser humano, ella se aceptó también a sí misma como una secretaria eficaz.

Claro está que ésta no era la solución ideal a su problema. Habría obtenido más provecho de lo aprendido si, a pesar de las severas críticas de su marido, ella hubiera decidido aceptarse plenamente a sí misma; si hubiera decidido, por ejemplo, que *quería* pero no *necesitaba* el amor de él, y que podía seguir disfrutando de la existencia (aunque menos) aun cuando él le mostrara menos cariño.

Ante cualquier circunstancia, los «neuróticos» pueden aprender por sí mismos a ver las cosas de otra manera, y de ahí a cambiar su comportamiento alterado. Y aprenden especialmente bien cuando los demás se toman la molestia de verles bajo una luz diferente y de darles libertad de

movimiento para que discurran por senderos menos neuróticos.

Hay veces en que un método más directo puede ayudar a una persona emocionalmente perturbada a resolver sus problemas. Una mujer vino a verme para hablarme del temor de su hija, de veintiún años, a quedarse sola en casa. La hija insistía en que uno o ambos de los progenitores se quedaran con ella cuando estaba en casa. Intenté ver a la hija, pero ella se negó a venir siquiera una sola vez. Por tanto, trabajé a través de la madre, que hizo el papel de terapeuta auxiliar.

En este caso, le pedí a la madre que pusiera en práctica un método de descondicionamiento de los temores de su hija a quedarse sola. Hice que fuera a visitar a una vecina, aparentemente durante unos pocos minutos, pero con la intención de prolongar la estancia deliberadamente después. Ella llamaba desde la casa de la vecina de vez en cuando para decirle a la hija que, por algún motivo, tardaría unos minutos más en volver. Poco a poco, prolongó la estancia desde los diez hasta los veinte minutos, y más tarde la incrementó hasta los treinta o los cuarenta minutos.

Cada vez que la madre tardaba en volver, debía explicar (siguiendo mis instrucciones) nada más entrar en casa: «Perdona, la señora Tal y Cual me ha parado, y ya sabes lo charlatana que es. De todas formas, parece que has estado bien en mi ausencia. ¡Vaya! He estado fuera unos treinta minutos, y tú te has desenvuelto a la perfección. Siempre supe que podrías hacerlo, y apuesto a que ya no vuelves a sentir tanto miedo nunca más». Poco a poco, prolongando gradualmente las visitas a lo largo de un período de varios meses, la joven se habituó a la idea de estar sola y, en la actualidad, puede permanecer sola en casa. Poco a poco, superó sus miedos.

Así pues, hay muchas maneras de ayudar a un «neurótico». Ninguna de ellas funciona fácilmente; algunas requieren un considerable esfuerzo. Pero si se toma el tiempo y la molestia de aplicarlas, funcionan; y con frecuencia funcionan mejor de lo que hubiese podido esperar. No es que deba esperar milagros, aunque hay quien califica de milagroso lo que le ocurre a una persona cuando un miembro de la familia adecuadamente entrenado le ayuda emocionalmente.

Una de mis clientes me dijo en cierta ocasión:

—Nunca podré agradecerle lo que ha hecho por nosotros, por mi familia y por mí, doctor. Parece un milagro.

—No es lo que *yo* he hecho —respondí—, sino lo que hizo *usted,* lo que provocó el «milagro». Como ya le dije en la primera sesión, yo le puedo ayudar a comprender las cosas, puedo señalarle la forma en que puede ayudarse a sí misma. Pero es *usted* quien lo hace todo, quien las pone en práctica. Yo no puedo hacer nada por usted; usted puede esforzarse —y lo ha hecho— para ayudarse a sí misma. Tiene que agradecérselo a sí misma.

Esta mujer aceptó los duros ataques verbales que su hija, de diecinueve años, le venía lanzando desde casi diez años atrás. En lugar de enfadarse, como había estado haciendo hasta venir a la consulta, empezó a comprender cómo y por qué surgían los ataques, y comenzó a afrontarlos con preocupación y amabilidad. Los resultados, alcanzados después de seis semanas, la sorprendieron. La hija no sólo dejó de gritarle a la madre, sino que, además, empezó a cooperar, dejó de ocupar todo su tiempo en la biblioteca de la facultad y comenzó a quedar con chicos. Un verdadero «milagro». Sin embargo, lo único que sucedió fue que hubo un poco de comprensión, un cambio en la actitud materna. Nada más, y una adolescente que parecía condenada a la depresión y a la hostilidad se encontraba ahora

con algo más que una oportunidad para pasarlo bien y relacionarse con los demás.

¿Acaso una persona puede ayudar a otra a superar sus manías y sus problemas emocionales? No, no exactamente; pues el posible ayudante, aparte de tener buenas intenciones y un montón de paciencia, ya hará bastante con no tener también un trastorno severo; y lo mismo cabe decir de la persona ayudada. Sería preferible que las personas con problemas severos buscaran la ayuda de profesionales; y aquellos que quieran ayudarles pueden recibir asesoramiento psicológico. De otra forma, se puede hacer más daño que bien.

Por decirlo claro: no intente curar a esos amigos o familiares que se sientan profundamente deprimidos, que crean poco en sí mismos, que experimenten una agitación poco habitual o que se comporten de forma extravagante. Estas personas pueden resultar ser psicóticas y requerir una atención profesional inmediata y, a veces, la institucionalización. Intente por todos los medios que acudan a algún especialista preparado.

Sin embargo, lo cierto es que muchas de las personas más cercanas a nosotros no requieren la atención de un profesional, aun cuando la casi totalidad de ellas se beneficiarían enormemente de unas cuantas consultas. Y muchas personas que harían bien en seguir una psicoterapia intensiva simplemente no están dispuestas a ello. A estas personas se les puede ayudar considerablemente mediante la sabia intercesión de un amigo o un familiar dispuesto a tomarse el tiempo y la molestia de comprenderlas y de orientarlas en medio de su perplejidad.

En relación con esto, puede resultar instructivo el caso de una madre que vino a verme con la queja de que su hija soltera de veintinueve años no se preocupaba por buscar marido. Había mantenido relaciones con algunos hombres,

pero por algún motivo no había dado con el hombre que buscaba, y cada vez que mi cliente le llamaba la atención sobre ello, la hija se ponía a discutir con ella y a gritar como una verdulera, y le decía que se metiera en sus propios asuntos. ¿Qué podía hacer ella, preguntaba la madre, con una chica como ésa?

Yo también intenté que la madre se metiera en sus propios asuntos. Intenté demostrarle que, si su hija no se casaba, sería probablemente porque no quería; o que, si quería, quizás no tenía la confianza suficiente como para buscar el hombre adecuado; o que le molestaban tanto los incesantes empujoncitos de su madre que quizás disfrutara diciéndole que no se iba a casar. Cuanto menos le diera la lata la madre, más probabilidades habría de que se casara.

Pero la madre no era capaz de ver todo esto, y pensó que yo estaba dándole la razón a su hija (y al demonio) por algún otro motivo. Me di cuenta de que no iba a conseguir nada con ella, dado que no quería afrontar su propia contribución al «problema» y seguía insistiendo en que su hija era una desequilibrada y una ingrata, de modo que le pedí que viniera a verme su hija. Francamente, no tenía pensado trabajar demasiado con la hija, aunque probablemente le hubiera venido bien también. Lo único que pretendía era convencerla para que me ayudara con el problema de la madre.

Cuando vino la hija, me di cuenta de inmediato de que realmente tenía problemas. Pero lo reconoció honestamente, y me dijo que quería hacer algo al respecto. Después de unas cuantas visitas, desarrolló el discernimiento necesario para comenzar a ver, tal como yo había supuesto en mi primera conversación con la madre, que estaba resentida con la insistencia de ésta en que buscara marido, y que se resistía a ella buscándose novios que nadie hubiera elegido para casarse. Dándole buen uso a este discerni-

miento, se hizo más exigente en su elección de acompañantes estables, y estableció una buena relación con uno de ellos.

Mientras tanto, antes incluso de que hiciera estos cambios, le pedí que me ayudara con el problema de su madre, a la que antes había pedido permiso para ello. Después de explicarle el trastorno de su madre, la hija dejó de discutir con ella y, a sugerencia mía, comenzó a aceptar calmadamente casi todo lo que le decía. Siendo consciente del exceso de ansiedad de su madre, ella le diría sólo lo que le hubiera gustado escuchar acerca de los hombres con los que se citaba. Por extravagante o provocativo que pudiera ser el consejo que le diera, ella aceptaría con calma (o, al menos, debería parecerlo) todo lo que la madre dijera, aun cuando, en la práctica, ignorara por completo los puntos de vista de su madre.

Cuando la madre, impresionada con el cambio de actitud de su hija, y especialmente con su recién descubierta serenidad, no encontró nada negativo a lo que responder, comenzó a calmarse. Vino a verme varias semanas después, disculpándose por su antagonismo previo, y me dijo que estaba encantada con los cambios que yo había procurado a su hija, que estaba comportándose como «una chica completamente diferente».

En realidad, la hija no había cambiado tanto, aunque había comenzado a abordar sus propios problemas básicos y, con el tiempo (unos seis meses después), llegó a resolver muchos de ellos. Irónicamente, la madre había mejorado considerablemente.

El ejemplo de su hija, aquella conducta decidida y razonable, había conseguio acabar con muchas de sus propias excusas para comportarse de modo irracional. Allí donde yo, como terapeuta, había fracasado en un principio intentando abrirme paso en la neurosis de la madre, el discerni-

miento y la conducta de la hija habían resultado enormemente eficaces.

El haberme involucrado profundamente en muchos casos como éstos me lleva a creer que, con los conocimientos y el esfuerzo necesarios, casi cualquier no profesional sin demasiados problemas puede ayudar a un familiar, a un amigo o a un socio cercano con más problemas; siempre y cuando, claro está, quien ayuda comprenda la neurosis, sus probables causas y algunos de los métodos que pueden cambiar los patrones de comportamiento neurótico. Con estos conocimientos, y una fuerte determinación para ponerlos en práctica, estas personas suelen conseguir resultados notables.

Así pues, ¿qué significa ser «neurótico» y qué hace «neurótica» a una persona? Veámoslo.

2

CÓMO RECONOCER A UNA PERSONA CON TRASTORNOS EMOCIONALES

¿A quién se puede calificar de «neurótico»? Básicamente, a todo adulto que actúe constantemente de forma ilógica, irracional, inadecuada e infantil.

Aunque, teóricamente, pueden pensar por sí mismos y planear sus días para vivir feliz y eficazmente, los «neuróticos» recurren en realidad a un comportamiento poco inteligente, frustrando así algunas de sus metas más ansiadas y saboteando sus mejores potencialidades.

Así pues, ¿le resultará fácil reconocer a un «neurótico» cuando se encuentre con él?

No necesariamente, pues usted puede encontrarse con mucha gente *verdaderamente* estúpida. Estas personas, debido a defectos mentales heredados o adquiridos en fases tempranas de su vida, no piensan con claridad, no actúan como una persona adulta ni se desenvuelven con eficacia. No tienen la inteligencia suficiente como para planear y ejecutar modos de vida racionales. Al no saber bien cómo «evitar las llamas», «caen en el fuego» con frecuencia. Pero dado que existe un motivo físico definido (neurológico) para sus comportamientos infantiles y poco racionales,

no podemos etiquetarlos, sin riesgo de ser imprecisos, como «neuróticos».

Por otra parte, la neurosis se puede confundir con la infelicidad. Muchas personas —de hecho, millones— se sienten *adecuadamente* desdichados. Piense, por ejemplo, en todas esas personas que no tienen nada que comer, que tienen trabajos ciertamente malos, o que tienen enfermedades crónicas. ¿Acaso pueden «oler» a felicidad?

Así pues, los «neuróticos» se alteran o se desconciertan *irrazonable* e *innecesariamente*. Padecen más dolor o ansiedad de lo que, teóricamente, necesitan experimentar. Muchos de ellos tienen más que suficiente de lo que necesitan —buen aspecto, elevada inteligencia, notable talento— para que les vaya bien en este mundo, pero por algún motivo no les va bien. Ese «motivo», ese «algo» que se interpone entre sus capacidades potenciales y sus consecuciones reales, *eso* es lo que llamamos «neurosis».

No podemos decir con facilidad quién actúa y quién no de un modo trastornado, por la sencilla razón de que los «neuróticos» lo encubren magníficamente bien. Lo último que quieren es que se les reconozca por su grado de estupidez o de neurosis.

Recurren a todo tipo de subterfugios y de defensas para evitar que se vean sus verdaderos colores emocionales. Limitan, por ejemplo, y mantienen su comportamiento neurótico en uno o dos aspectos importantes de su vida, mientras actúan con razonable normalidad, sin embargo, en los restantes aspectos de su vida cotidiana. Mientras compensan y hacen un esplendido trabajo en un área (como puede ser en sus acuerdos en los negocios), se desmoronan en otros aspectos. O realizan rituales idiotas y ceremonias mágicas dentro de los confines de sus propios hogares, pero actúan después de un modo convincentemente cuerdo en el exterior.

En consecuencia, muchos «neuróticos» pueden parecer felices y eficaces para algunos de sus más allegados, aun cuando una delgada y lastimosa línea les separe de un trastorno grave.

Otro obstáculo que se nos presenta a la hora de reconocer a un «neurótico» se halla en la casi infinita variedad de sus síntomas. Los «neuróticos» tienden a actuar de un modo peculiar, hasta cierto punto irracionalmente, «enloquecidamente». Pero son muchos los senderos hacia la perplejidad emocional. Mientras un «neurótico» puede tener unos miedos terribles a hacer casi cualquier cosa, otro puede manifestar su trastorno arriesgando innecesariamente el cuello cada día en alguna empresa peligrosa. Mientras que uno se queda en la cama todo el día y se niega a hacer trabajo alguno, otro se consume frenéticamente en una docena de tremendos esfuerzos. Una mujer puede venirse abajo con una veintena de enfermedades imaginarias, mientras otra con un cáncer de ovario insiste en que no está enferma, en que la muerte no existe y en que sus ejercicios de respiración de yoga se harán cargo de todas sus enfermedades.

Otro problema a la hora de distinguir la neurosis de otras formas de comportamiento irregular emerge del hecho de que excentricidad y neurosis son cosas diferentes. La casi totalidad de los «neuróticos» se comportan, de un modo u otro, excéntricamente; pero no todos los «excéntricos» se comportan neuróticamente. Si un Henry David Thoreau, por ejemplo, desea abandonar la sociedad de Concord durante un tiempo para vivir en los bosques de Walden, o si un Mahatma Gandhi desea liderar un movimiento de resistencia pasiva contra los británicos, estas excentricidades y herejías no son necesariamente una prueba de aberración emocional. Los rebeldes y los santos manifiestan cierta locura de vez en cuando, pero no siempre.

Aunque no resulte fácil, usted puede estar profundamente en desacuerdo con la gran mayoría de sus semejantes y, sin embargo, actuar consecuentemente en cuanto a sus propias metas e ideales vitales. La neurosis sugiere una contradicción *interna*, una discordancia entre lo que quiere hacer por sí mismo y los medios que usa para alcanzar sus objetivos. Por el contrario, la excentricidad puede suponer meramente una contradicción entre sus ideales y los de sus vecinos. Aunque pueda serlo, no *tiene* por qué constituir un síntoma de trastorno.

A la vista de estas confusas evidencias sobre nuestra incapacidad para ver las contradicciones internas y los conflictos inconscientes, ¿cómo podremos diferenciar a un «neurótico» de una persona «normal» o «bien adaptada»? Principalmente, por el reconocimiento de sus manifestaciones o síntomas neuróticos más importantes. Entre los principales síntomas del trastorno emocional se encuentran:

Indecisión, duda y conflicto. Los «neuróticos» suelen actuar con indecisión, vacilaciones y dudas. Quieren hacer algo, pero temen cometer un error, y fracasar así ante sus propios ojos y los de los demás. Así, renuncian, declinan tomar decisiones, se niegan a comprometerse o a asumir la responsabilidad en casi cualquier cosa.

Conocí a una mujer que dejó a su marido para vivir con otro hombre, pero después no dejaba de encontrarle defectos a éste porque carecía de algunas de las cualidades de su marido. La mujer vacilaba entre los dos, y estuvo literalmente yendo y viniendo entre ambos hasta que al fin vio que el verdadero problema no se encontraba en las cualidades *de ellos*, sino en *su propia* indecisión. Cuando afrontó este hecho y comenzó a trabajar sobre sus propios problemas, no le costó demasiado tomar una decisión (en este caso, a favor del marido).

Miedo y ansiedad. Casi todos los «neuróticos» tienen un miedo irracional a algo. Superficialmente, quizás parezca que no tienen miedo a nada, que son como un escalador de montaña. Pero, bajo la superficie, gelatina. Por encima de todo, tienen miedo de lo que la gente pueda pensar, pues les aterroriza que no les quieran y les acepten. A veces, lo admiten honestamente. Pero, a menudo, traducen sus miedos de desaprobación en fobias más concretas, como el miedo a ir por la calle, o el de quedarse encerrado en casa. Mire bajo sus defensas y encontrará un temor irracional.

¿Qué es lo que hace temblar a un «neurótico»? ¡Cualquier cosa imaginable! He visto a hombres fuertes y embrutecidos acobardarse ante la vista de un pequeño insecto, o negarse a tomar un avión, o ponerse a sudar ante la mera idea de ir a una fiesta, o negarse a ir a una entrevista de trabajo aunque sus vidas dependieran de ello. He visto a mujeres que han parido a cinco hijos sin inmutarse entrar en un estado de pánico extremo ante la idea de cambiar un artículo en una tienda, o de ser examinadas por el médico, o de comerse una banana, o de dar una fiesta. Algunos de los «neuróticos» más valientes físicamente sienten un miedo terrible de lo que los demás puedan decir o pensar.

Sentimientos de incapacidad. Las personas con problemas emocionales suelen sentirse incapaces, poco valiosos o, incluso malvados. Piensan que *deberían* hacer esto y sólo esto; o que *deberían* hacer aquello y sólo aquello.

No reconocen meramente sus propios fallos, sino que los magnifican de forma desmedida. Por encima de todo, piensan que un fracaso grave les convierte en un fracaso total. No sólo condenan sus deficiencias, sino que se condenan *a sí mismos*, a toda su persona, por tener tan desafortunadas deficiencias.

Uno de los peores casos que he visto nunca fue el de una mujer cuyo marido le solía hablar, sin ningún tipo de pudor, de las muchas mujeres que había conocido y con las que había mantenido relaciones sexuales. Intentando olvidar todo esto, la mujer buscó la escucha amable de uno de sus primos, y empezó a encariñarse con él debido a su bondad. Aquello le hizo sentirse terriblemente culpable, hasta el punto de verse a sí misma como la más vil de las adúlteras y de pensar que no era una buena madre para sus hijos. Me costó mucho demostrarle que las poco realistas exigencias que se hacía a sí misma y sus consiguientes sentimientos de indignidad, que no el adulterio, era lo que en verdad subyacía en las incesantes críticas que se hacía a sí misma.

Culpabilidad y autocondena. Las personas con problemas severos tienen, normalmente, unos códigos morales muy estrictos. Condenan a los demás y se condenan a sí mismas por innumerables deseos y acciones. Como ya resaltara Sigmund Freud, tienen dificultades muy particulares a la hora de aceptar sus propios impulsos sexuales. Pero esto no suele ser más que la punta del iceberg, pues también se condenan por muchas acciones no sexuales. Tienen la tendencia a ser demasiado concienzudos en sus pensamientos y demasiado negligentes en sus acciones. Saben lo que *deberían* hacer, pero no lo hacen. Y después se recriminan lo que han hecho sin misericordia.

Uno de mis clientes, que mantenía los más altos niveles de conducta personal y honestidad, consiguió un trabajo de venta de enciclopedias casa por casa. Le gustaba el trabajo, porque pensaba que podía ayudar a elevar el nivel cultural de las familias a las que les vendía, y empezó a desenvolverse ciertamente bien en su empleo. Sin embargo, pasado

un tiempo, llegó a preocuparse tanto con la posibilidad de estar exagerando las bondades de su producto que le llevó muchas horas reformular las frases memorizadas que utilizaba para vender. Pero ni siquiera aquello le satisfizo, de modo que empezó a añadir todo tipo de justificaciones y evasivas, por lo que sus posibles compradores empezaron a pensar que estaba disculpándose por sólo intentar venderles los libros. Naturalmente, sus ventas cayeron y, en plena desesperación, buscó ayuda en la psicoterapia.

Finalmente, comenzó a solucionar sus problemas cuando se dio cuenta de que su fobia a contar cualquier clase de historia o media verdad provenía de su aceptación y de la perpetuación del gran temor de su madre de que pudiera seguir los pasos de su padre, tramposo con las cartas, y que acabara «mal».

Hipersensibilidad y recelo excesivo. Las personas con trastornos suelen comportarse de forma recelosa. No sólo creen que les resultan antipáticos a los demás, sino que buscan activamente hasta que consiguen descubrir tal antipatía. Tienen tal sentimiento de culpa subyacente respecto a su propio comportamiento, que se convencen de que todos les ven a través de su propia visión distorsionada y que, en consecuencia, les detestan.

Un claro ejemplo: una de mis clientes se dio cuenta de que, a veces, me pongo dos dedos sobre el labio superior y los sostengo contra la parte inferior de la nariz. Esto es algo que hago indistintamente, con clientes, amigos o con mis más íntimos. Esta mujer me dijo:

—Veo que se apoya los dedos en la nariz. Y lo hace porque piensa que huelo mal, ¿no?

—No —respondí—. Pero, obviamente, *usted* piensa que yo (o cualquier otro) pienso que usted huele mal.

—¿Cómo lo ha sabido? —preguntó.

Hostilidad y resentimiento. Muchos «neuróticos» se comportan de forma hostil y con resentimiento. Se odian a sí mismos, y tienden a odiar a los demás. Creen que el mundo les trata injustamente, y piensan que deben tomar represalias de algún tipo. Frustrados, en gran medida por su propia conducta irracional, suelen responder con una secuela habitual: la agresión contra la supuesta sociedad frustrante y contra la gente que la compone.

El tesorero de un grupo al cual pertenecí yo en cierta ocasión no dejaba de meterse en problemas con los demás directivos del grupo porque insistía en hacer las cosas de una manera despótica y poco ortodoxa. Cuando los otros se quejaban de sus métodos, él se mostraba de lo más agraviado y pensaba que eran injustos, y que estaban dando al traste con sus proyectos. Como consecuencia de su frustración (o, en realidad, de decirse que no *debería* frustrarse), se comportaba de forma hostil, no sólo con el resto de directivos, sino también con casi todos los demás. Si se le daba la ocasión, podía estar quejándose durante horas de los políticos, los burócratas, la literatura moderna, las suegras, el sistema escolar y otra docena de molestias más, todo a la vez. Nunca se dio cuenta de que su hostilidad no provenía de lo molestas que le resultaban las interferencias de los demás, sino de su *mandato* interno de que todo el mundo hiciera las cosas a su manera.

Congraciarse. Muchas personas buscan lastimeramente el favor de los demás a expensas de su propia aceptación. En un esfuerzo por granjearse el amor y la aprobación de los demás, se postran servilmente ante familiares y socios, y se humillan, para después odiarse más y sentirse más inseguras y rechazadas. Por otra parte, dado que detestan sus propias tendencias por congraciarse, intentan com-

pensarlas frecuentemente mediante la inversión de su actitud, transmitiendo su hostilidad hacia aquellos cuyos favores buscan.

Uno de mis conocidos se consiente un típico patrón neurótico con el que disculpa a su mujer por todo lo que haga o no haga; más tarde, quizás la haga pedazos verbalmente por cualquier error trivial, como el haberse olvidado de recoger la ropa en la lavandería. De forma parecida, una de mis clientes anima a su padre a que la pisotee como a un felpudo, para después quejarse en consulta durante horas por lo desagradable de su comportamiento. Cuando les indico a estas personas que existe una relación entre su manera de postrarse ante los demás y el odio que sienten por ellos, suelen mostrarse confusos, al no entender cómo la primera de estas actitudes puede llevar a la segunda. Pero gran parte de su hostilidad se desvanece en el momento en que se dan cuenta de esa relación, actúan de un modo asertivo y abandonan su tendencia a congraciarse.

Ineficiencia y estupidez. Los «neuróticos», aun cuando alcancen un elevado nivel, actúan de una forma ineficiente. Muchos de ellos hacen las cosas mal, o ni siquiera las hacen. Otros hacen demasiado o alcanzan el éxito por el camino más duro, con un sacrificio innecesario de tiempo, de energía física y nerviosa, y de placer. Trabajan de forma asistemática, sin la adecuada planificación, o lo hacen compulsivamente, utilizando sistemas en los que se atascan o les traen complicaciones. Están tan bloqueados emocionalmente que no quieren o no pueden examinar sus problemas. O bien los examinan de un modo suficientemente racional, para luego seguir actuando del mismo modo irracional.

En cierta ocasión, traté a una mujer que se estaba especializando en filosofía, una mujer que se desenvolvía excepcionalmente bien. Un día vino a verme y me dijo que sus

padres se habían ido de casa por un tiempo, y que ella tenía tan descuidada la casa en su ausencia que temía una invasión de ratas.

—¿Por qué no limpias la casa? —le pregunté.

—¡Con el tiempo tan bueno que está haciendo! —respondió—. Prefiero sentarme a tomar el sol y pasarlo bien.

—Pero no has sopesado toda la ecuación —dije—. No estás pensando con lógica.

—¿Qué quiere decir?

—Bueno, estás comparando el trabajo de la casa con sentarte a tomar el sol y pasártelo bien. Naturalmente, según esa ecuación, seguirás sentándote a tomar el sol. Pero la ecuación más adecuada sería ésta: sentarse a tomar el sol, *y* tener algo desagradable colgando sobre tu cabeza; o hacer el trabajo de la casa, *y* sentirte libre para pasártelo bien tomando el sol, o hacer cualquier otra cosa que te plazca.

—Sí, supongo que esto se ajusta más.

—Entonces, ¿en qué lado de la balanza te lo vas a pasar mejor?

—Ya veo.

Y limpió la casa de inmediato.

Engañarse a sí mismo y falta de realismo. Casi todos los «neuróticos» se mienten a sí mismos y se niegan a aceptar la realidad.

En lugar de afrontar abiertamente sus frustraciones, de admitir sus fallos o de aceptar sin lloriqueos los hechos inexorables de la vida, tienden a racionalizar, a eludir cuestiones, a culpar a los demás y a construir una imagen del mundo más poética que veraz.

Un médico a quien había conocido en los tiempos de la universidad venía a visitarme cada pocos años; y cada vez que venía, lo hacía acompañado de una mujer de buen ver

que, obviamente, no tenía nada en común con él en el aspecto intelectual. Durante el curso de la velada, me llevaba aparte y me explicaba con todo lujo de detalles las magníficas cualidades de su nueva compañera, sus dotes sexuales y su superioridad sensual sobre otras mujeres del mismo trasfondo cultural e intelectual que el suyo. Yo le formulaba, en voz baja, unas cuantas preguntas intencionadas, con el fin de indicarle mi escepticismo respecto a la posibilidad de que mantuviera una larga relación con ella, pero él defendía enérgicamente su elección. Pasado un tiempo, en su siguiente visita, me indicaba lo acertado de mis valoraciones respecto a la última mujer; «pero *ésta* otra...», y se lanzaba a una evaluación poco realista de las cualidades de la nueva compañera.

Después de muchos años, y tras una psicoterapia intensiva a la que se sometió finalmente, mi amigo se sintió lo suficientemente libre como para admitir que sus idas y venidas con toda aquella serie de mujeres atractivas habían sido la consecuencia de unos sentimientos subyacentes, fuertemente arraigados, de incapacidad ante aquellas otras mujeres que se mostraban brillantes y sustanciosas. Estos sentimientos de incapacidad le habían llevado, a través de la ruta habitual del espejismo, a evaluar de forma poco realista a sus compañeras y a engañarse a sí mismo creyendo que tenían destacadas cualidades.

Actitudes defensivas. En el momento en que empiezan a mentirse a sí mismos, los «neuróticos» levantan sistemas de defensa para no tener que afrontar las crudas realidades. Normalmente, diseñan una elaborada red de reacciones retorcidas, y fingen conscientemente sentirse o actuar de un modo cuando, inconscientemente, responden con una serie de sentimientos bastante diferentes. Algunas de las formas más habituales de actitudes defensivas son éstas:

Racionalización. Dar una razón para la comisión de un acto que uno considera vergonzoso. Ejemplos: la madre que tiene la urgencia neurótica de criticar a su hijo, pero insiste en que lo hace sólo por su bien; el hombre que colecciona literatura pornográfica e insiste en que lo hace sólo por su interés científico de sexo.

Compensación. Actuar bien en un área con el fin de levantar una barrera de humo para las evasiones neuróticas en otra área peligrosa. Ejemplos: la mujer que, por miedo a ir al baile, vive prácticamente en la biblioteca pública y desarrolla un notable conocimiento sobre historia medieval; el hombre que se convierte en un gran entrenador de fútbol por temor a no destacar como jugador.

Identificación. Compensar la propia debilidad aliándose estrechamente con alguien que parece tener fuerza. Ejemplos: el cobarde que se cree «un verdadero hombre» porque se relaciona con chulos y matones; la sencilla adolescente que sintoniza por completo con una atractiva estrella de cine femenina y se niega a reconocer sus propias deficiencias.

Proyección. Echar la culpa o la responsabilidad de los propios errores a los demás. Ejemplo: un hombre que odia a su padre y acusa al padre de odiarle a él; o cree equivocadamente que otros hombres odian a sus padres.

Represión. Olvidar inconscientemente aspectos de la propia conducta de los que uno se avergüenza o los considera dolorosos. Ejemplos: la mujer que no puede recordar nada de la noche en que se fue a la cama con un extraño; el tipo que sólo se acuerda de los partidos de tenis que ganó y se olvida por conveniencia de los que perdió.

Resistencia. Negarse a afrontar hechos desagradables acerca de uno mismo, ni siquiera cuando intencionadamente se le ponen claramente de manifiesto. Ejemplos: el cliente en terapia que se niega a admitir su hostilidad contra la madre cuando el terapeuta le demuestra que sus relaciones con ella siguen un patrón claramente hostil; el jugador de cartas que insiste en decir que juega bien, aun cuando comete muchos errores.

Transferencia. Sentimiento inconsciente hacia las actitudes de una persona que no se basa en la realidad, sino en algunos rasgos que esa persona tiene en común con otras, especialmente con los propios padres, a las que quizás se haya aferrado previamente. Ejemplos: el adolescente que, debido a su resentimiento con los padres, se rebela contra los profesores, los policías u otras figuras de autoridad; el hombre que rechaza a su segunda mujer porque tiene algunos rasgos en común con su madre y con su primera mujer.

Ostentación. Sobrecompensación consistente en creer que se tienen mejores cualidades de las que realmente se tienen, porque uno teme en el fondo ser poco capaz. Ejemplos: el revolucionario que, con el fin de establecerse como persona clave, levanta a un grupo de los suyos que en realidad difiere poco del grupo del que se ha escindido; el hombre que, aunque se muestra irresponsable, cree que el mundo le debe la vida debido a su imaginaria superioridad.

Formación reactiva. Negarse a reconocer sentimientos (como la ansiedad o la hostilidad) que uno no quiere afrontar, expresando inconscientemente la emoción opuesta. Ejemplos: la madre que en realidad rechaza a su hijo, pero que lo abruma de afecto e insiste en que lo adora; el sujeto que está enfermizamente celoso de las proezas de su amigo, pero que se niega a admitirlo frente a sí mismo o frente a los demás, para convertirse en el mejor agente de prensa de su amigo.

Resistencia a la actuación. Evitar o posponer la realización de un trabajo o una prueba en la que se teme fracasar, diciéndose a sí mismo que tendría éxito si se pusiera de lleno a ello. Ejemplo: el estudiante universitario que pospone su trabajo hasta el último momento, que se presenta a los exámenes sin haber tenido tiempo de prepararse del todo y que después se dice a sí mismo que, si se hubiera esforzado más, lo habría hecho magníficamente.

Rigidez y compulsividad. Los «neuróticos» se sienten inseguros y, en un esfuerzo por alcanzar un grado mayor de seguridad, suelen adoptar una serie de normas arbitrarias a las que aferrarse. Dado que sienten ansiedad ante la posibilidad de equivocarse, o ante la posibilidad de perder el control de sus pensamientos y sus acciones, suelen seleccionar determinados aspectos de la vida que *puedan* controlar con facilidad para aferrarse compulsivamente a esos senderos rectos y estrechos. Con frecuencia, diseñan fórmulas y rituales mágicos (como el seguir una rutina prefijada antes de irse a la cama) para darse la sensación de que un poder desconocido les protege, siempre y cuando se adhieran férreamente a estas fórmulas.

Una de las estudiantes universitarias a las que traté llevaba en todos los exámenes seis lápices bien afilados, y los alineaba pulcramente delante de ella. Después, los ignoraba completamente y utilizaba un bolígrafo para rellenar el examen. Pensaba que si momentáneamente se olvidaba de algo de lo que había estudiado para el examen, los lápices le ayudarían a recordar mágicamente lo que necesitaba. Tras lograr una mayor confianza en sí misma, como conse-

cuencia de varias sesiones de terapia, empezó a realizar sus exámenes sin la compulsiva disposición de lápices, pues entonces ya se sentía apta para confiar en su capacidad general, más que en un ritual concreto.

Timidez y retirada. Innumerables «neuróticos», al creer que pueden equivocarse con facilidad y que los demás van a percatarse de sus errores, actúan de un modo tímido y buscan diversas formas de soledad. Quizás sigan ocupaciones solitarias, como la de trabajar en soledad en un laboratorio, o en las montañas como guardabosques. Destructivamente, quizás huyan simplemente de la gente, y permanezcan solos en sus habitaciones o se hagan ermitaños. De este modo, caen en uno de los círculos viciosos más frecuentes de la neurosis: debido a su temor a la gente, se retiran de la sociedad, y así aumentan aún más su temor.

Un chico de veintidós años tenía unas enormes dificultades para levantarse por la mañana, hasta tal punto que, cuando salía hacia el trabajo, se quedaba de pie en un rincón del último compartimento del tren, de espaldas al resto de la gente. Tomaba su almuerzo en el trabajo, y se quedaba solo en la oficina para comer. Cuando volvía a casa por la noche, cenaba rápidamente y se iba directo a la cama. Al principio, era tan tímido que nunca miraba a nadie a los ojos. Cuando, finalmente, pudo hacerlo sin ruborizarse y sin apartar rápidamente la mirada, fue como si hubiera entrado en la selección nacional de fútbol.

Conducta antisocial o psicopática. Muchos «neuróticos» se rebelan desde un principio e intentan compensar sus sentimientos de incapacidad subyacentes comportándose como «chicos duros» o cínicos. Algunos llegan hasta el límite y terminan delinquiendo o cometiendo crímenes.

Aunque algunos psicólogos ven a los llamados psicópatas como una especie de personalidad retorcida, mi propia experiencia con muchos de ellos me ha convencido de que, en el fondo, su «psicopatía» no es más que una cubierta defensiva que usan individuos confusos y asustados para endurecerse frente a los subyacentes sentimientos de rechazo y frente a una hipersensibilidad profundamente arraigada. Relativamente pocos «neuróticos» merecen la etiqueta de «psicópata»; pero si profundiza en la llamada conducta psicopática, se encontrará con un soporte neurótico (o psicótico).

Hace algunos años, como psicólogo jefe del Departamento de Instituciones y Agencias de Nueva Jersey, entrevisté a un joven que tenía una larga historia delictiva en la que destacaban los robos, los atracos y el robo de automóviles. En la época en que le conocí, acababa de ser detenido por dispararle a su novia, dejándola inválida para toda la vida, a causa de los celos que le provocaba que llevara prendas que realzaban su figura ante los hombres. No mostraba el más mínimo arrepentimiento por este acto, ni por ninguno de los crímenes que había perpetrado. Todos decían que mostraba una remarcable frialdad.

Durante el transcurso de la entrevista, le hice a este joven unas cuantas preguntas de rutina acerca de su pasado sexual, incluidas algunas sobre relaciones orales-genitales con mujeres.

—¿Qué buscas haciendo preguntas como ésas? —me interrumpió belicosamente—. ¿Por qué crees que iba a hacer yo algo así de todos modos?

—¿Quieres decir que estos actos te parecen equivocados? —le pregunté.

—¡Equivocados! ¡Así lo diría! Además, ¿qué crees que los otros muchachos iban a decir de mí si yo hiciera cosas como ésas? No me querrían ni ver.

Así pues, hasta detrás del más duro aspecto «psicopático» nos encontramos con una hipersensiblidad neurótica.

Síntomas psicosomáticos e hipocondría. Muchas dolencias físicas tienen un componente neurótico. A veces, las personas se preocupan por la enfermedad, y mantienen sus músculos y su sistema nervioso en un estado de hipertensión que les provoca dolencias psicosomáticas, como úlceras, tensión arterial elevada, asma y palpitaciones cardíacas. Por otra parte, cuando contraen una enfermedad física, hay veces en que la prolongan y la agravan, utilizándola como una excusa para sus aflicciones emocionales.

Uno de mis muchos clientes hipocondríacos se quejaba de que no podía dejar de pensar en la posibilidad de padecer una enfermedad grave. Si tenía dolor de cabeza, pensaba que tenía un tumor cerebral. Una simple tos le convencía de tener tuberculosis. Una punzada en el estómago le llevaba a pensar en un cáncer. Y cualquier cosa que pensaba que tenía, le parecía fatal.

—¿Por qué se preocupa por todas esas enfermedades constantemente? —le pregunté.

—Bueno, porque podría morir, ¿no le parece? Y aún soy joven. Casi no he vivido.

—Quizás —dije—. Pero, ¿no le parece que perdiendo tanto tiempo y energía con esa preocupación de morir joven se está negando en realidad la posibilidad de disfrutar de la vida? En estas circunstancias, ¿para qué vivir, de todas formas?

—No vale la pena, tal como usted lo pinta.

—Ha dicho tal como *usted* lo pinta —respondí—. Pero es usted, y no yo, el que está haciendo naufragar su vida preocupándose por todo aquello que queda fuera de su control.

—Nunca lo había visto de ese modo —dijo el cliente—. Quizás haya dado usted en el clavo.

Y poco después, empezó a pensar más y a preocuparse menos.

Chifladuras y extravagancias. No todos los «excéntricos», como ya hemos apuntado, se comportan de forma neurótica, pero muchos sí. Dado que no se encuentran demasiado a gusto en este mundo, intentan con frecuencia crearse el suyo propio, y acumulan todo tipo de chifladuras y de ideas extravagantes sobre cómo hay que vivir.

Cuando los «neuróticos» se hacen lo suficientemente extravagantes y pierden completamente de vista la realidad, les llamamos «psicóticos». Vemos la neurosis como una evasión de la realidad razonablemente suave; por el contrario, la psicosis representa una forma extrema de escape del mundo real hacia otro de ilusiones y fantasías. En general, la autoestima de los «psicóticos» es aun más baja que la de los «neuróticos», y en consecuencia las defensas que levantan para no aceptarse plenamente son más dramáticas que las de los neuróticos, y a menudo consisten en alucinaciones, proyecciones extremas, sentimientos divinos y cosas por el estilo. Es más, los «psicóticos» aceptan en exceso sus «faltas», con constantes recriminaciones hacia sí mismos, y caen en una depresión extrema.

Los «neuróticos» también pueden comportarse de forma extravagante, si bien estas conductas no sugieren necesariamente que haya que ingresarlos en el hospital mental más cercano. El encargado de la casa de apartamentos en la que una vez viví no hacía más que inventar combinaciones para ganar en las carreras. En esencia, su sistema consistía en doblar las apuestas previas y seguir doblándolas hasta que, por fin, saliera la combinación ganadora. Era considerablemente inteligente y tenía experiencia

en las carreras, además de ser consciente de que una combinación como aquélla sólo podría funcionar si estaba respaldada por unos fondos casi ilimitados. Sin embargo, con tan limitados recursos a su disposición, él insistía en intentarlo una y otra vez, y claro está que tenía grandes pérdidas. Pero deseaba tanto hacerse rico, demostrar su genio ante el mundo y, con ello, borrar mágicamente sus tremendos sentimientos de inutilidad subyacentes, que seguía diseñando sistemas extravagantes y seguros de apuestas.

Depresión. Pocas personas se las apañan para compensar bien sus inseguridades internas y seguir contentas en lo externo, de ahí que el «neurótico» medio padezca con frecuencia de depresión. Los «neuróticos» tienen una fuerte tendencia al pesimismo y a compadecerse de sí mismos. Como han demostrado los doctores Aaron T. Beck y Paul A. Hauck, la depresión y la neurosis suelen ir de la mano.

Nunca he visto una persona que se deprimiera tanto como a una amiga de la familia, una mujer de sesenta años. Cada vez que venía de visita, su rostro era la viva imagen de la desdicha, y enjugaba lágrimas copiosas mientras contaba las múltiples penas que había padecido en los últimos días. Decía que todas las noches se desvelaba, a veces hasta el alba, llorando, suspirando, gimiendo y lamentándose verbalmente de su penosa suerte. ¿Cuál se supone que era la causa de su desesperación? El hecho de que el único hijo que le quedaba con vida parecía estar determinado a morir soltero, dejándola así sin nietos varones. (Su hija, madre de dos niñas, había pasado ya la edad de tener hijos.) La mujer alegaba que, debido a esta «horrible» situación, su vida ya no tenía sentido, y que mejor le hubiera estado no venir siquiera a este mundo. Intenté demostrarle que esta situación, en sí misma, no podía provocarle la depresión; que lo que la generaba era esa actitud suya tan poco realista e

infantil respecto a la situación. Pero la mujer me tomó por un bruto insensible que no tenía ni idea del papel de una mujer en la vida.

Centrarse en sí mismo e incapacidad de amar. La mayoría de los «neuróticos» tienen un deseo desmedido de recibir, y una disposición infinitesimal para dar amor. Están tan preocupados consigo mismos y con sus propios problemas que no tienen tiempo, ni energía, ni sienten la inclinación para querer de verdad a otra persona. Suelen enamorarse violentamente, aferrándose obsesivamente a las personas cuyo amor creen necesitar. Pero demuestran poca capacidad para el verdadero cariño: para querer ayudar a los demás a que crezcan *por sí mismos* y a que encuentren *su* felicidad en *sus propias* metas.

En relación con esto, recuerdo particularmente a una de las primeras chicas con las que me cité, cuando era adolescente. Ella, debido a que con el tiempo acabó descubriendo lo que era un agudo menosprecio por sí misma, «necesitaba» amor, adoración y aceptación. Cuando conocía a un chico que pensaba que podía satisfacer sus exigencias, se aferraba a él estrecha y violentamente, e insistía en amarle apasionadamente.

Después, en cuanto descubría que su amado no deseaba adorarla sólo para reforzar su ego, sino que tenía sus propios deseos, ella se tomaba el descubrimiento como una traición absoluta, insistía en que él no la amaba «realmente» o «de verdad», y rompía la relación para buscar un nuevo gran amor. Esta incesante e infructuosa búsqueda del amor perfecto ha continuado, por lo que yo sé, hasta el día de hoy, con varios matrimonios e innumerables aventuras amorosas. Sin embargo, nunca buscó la respuesta a la pregunta: «¿Por qué sigo exigiendo la perfección en el amor?».

Tensión e incapacidad para relajarse. Los «neuróticos» rara vez se relajan, debido a su preocupación constante por lo correcto o erróneo de su comportamiento. Como consecuencia de ello, padecen tensiones que quizás se evidencien en dolencias musculares, escasa coordinación, o incapacidad para sentarse tranquilos. A veces, se origina tensión psicológica, y dicen sentirse emocionalmente entumecidos, que les gustaría sacarse el cerebro y ponerlo en el refrigerador, o dicen temer algo pero que no saben qué. Si las personas no hiciéramos algún esfuerzo, difícilmente conseguiríamos hacer algo o llegar a alguna parte; pero los «neuróticos» realizan un esfuerzo innecesario: el de la tensión nerviosa que les provocan sus temores infundados, el de las preocupaciones que les generan lo que los demás puedan pensar de ellos.

En cierta ocasión, hablé con una joven que apenas podía describir su tensión. Se avergonzaba de morderse las uñas pero, aparte de esta información, difícilmente me podía contar lo que sentía. Comenzaba una frase vagamente: «No sé qué decir... no puedo contarle cómo me siento... simplemente, no lo sé...» Después, vacilaba, antes de intentarlo de nuevo: «No puedo decirle... No quiero hacer algo. No, no es eso lo que quiero decir: No sé lo que quiero hacer. No sé cómo expresarlo exactamente...»

Después de muchas preguntas, pude sacarle que se sentía tremendamente desasosegada. Pensaba que no podía estar en su dormitorio más que unos instantes; no se sentía cómoda ni siquiera hablando con sus padres; leyendo, no podía ir más allá de unas pocas páginas cada vez; de hecho, no hacía nada que le ocupara un tiempo prolongado, antes de saltar y querer hacer otra cosa.

¿Por qué se sentía tan tensa esta mujer? Porque sus padres se oponían a prácticamente todo lo que ella quería

hacer, como la de participar en un campeonato de patinaje sobre hielo; y ella se abstenía de hacerlas con un sentimiento de culpa. Sus padres insistían normalmente en que hiciera aquellas cosas que ella *no* quería hacer (como estudiar humanidades en la universidad). Así, o bien se negaba a hacer estas cosas y se enfurecía por la presión de los padres, o bien las hacía y se sentía culpable. La única independencia que se permitía a sí misma era la de rebelarse activamente contra su familia. Pero, después, se venía abajo por su «desagradable» rebeldía. ¡No es de extrañar que rara vez se relajara!

Hiperexcitabilidad y tendencias maníacas. Hay «neuróticos» que, en vez de deprimirse, se emocionan en exceso. Intentando compensar sus (conscientes o inconscientes) sentimientos de incapacidad, caen en el exhibicionismo o se convierten en cualquier momento y lugar en el centro de atención, en «el centro de la fiesta». Otros, para no enfrentarse a sus propios trastornos, intentan estimularse constantemente con formas externas de emoción; las condiciones normales de la vida diaria les aburren y les sumergen en la apatía.

Un ejemplo excelente de extraversión neurótica lo tenemos en el caso de un varón de treinta y seis años cuyos padres lo ignoraron en gran medida siendo niño para dedicar su atención a su brillante hermana mayor. Dado que sigue quejándose por ello, este hombre dice que no puede soportar que le ignoren, o siquiera que alguien no le aplauda. Aunque sin ser maníaco, cae fácilmente en el malhumor y la depresión. Si *no* está impresionando a la gente constantemente, cree que le van a percibir como inferior. Tremendamente centrado en sí mismo, le interesan realmente poco los demás, y no tiene mayor objetivo que el de lucirse. De ahí que busque atención incesante-

mente, para conseguir ser el centro del grupo. Y si el grupo se mete en algo distinto y poco convencional, como jugar al strip póker, tanto mejor; pues participará en la atención (y la admiración, según cree) que se acumula en el grupo, y desnudará (¡literal y figuradamente!) a los demás. «¡Algo de emoción!», afirma. Pero en realidad quiere decir: «¡Algo que me impida pensar seriamente en mí mismo y enfrentarme a mis fuertes sentimientos de inferioridad!».

Inercia y falta de dirección. Muchos «neuróticos» tienen tendencia a sentirse faltos de energía y a carecer de intereses vitales definidos. Se ponen en una especie de huelga de brazos caídos contra la vida, dado que creen que el mundo les debe un medio de vida y no debería exigirles que tuvieran que trabajar duro o disciplinarse para conseguir lo que desean. En el fondo, quieren luchar por algo, alcanzar algún objetivo; pero en cuanto se les presentan dificultades, abandonan y se retiran de la competición. Después, volver al trabajo se les hace aún más difícil, porque lleva a logros de escaso valor, lo que a su vez potencia el sentimiento de inutilidad y la inercia.

Un joven de veintiséis años vino a verme por su problema de impotencia. Pronto descubrimos que tanto el padre como la madre trabajaban muchísimo, para sacar adelante una gran empresa comercial a la que dedicaban casi la totalidad de su tiempo. El joven estaba resentido por ello, odiaba el trabajo y se pasaba la mayor parte del tiempo yendo de los billares a las boleras. En las relaciones sexuales, también se negaba a «trabajar» para satisfacer a sus parejas, y de ahí que terminara siendo impotente. Sólo cuando se enfrentó a su huelga de brazos caídos contra el trabajo y contra las mujeres, fue cuando comenzó a trabajar bien y a mostrar su idoneidad sexual.

Exceso de ambición y esfuerzo compulsivo. Algunos «neuróticos» compensan su autoflagelación haciéndose trabajar prácticamente hasta morir. No es que haya que tildar de trastornados a todos aquellos que trabajan mucho. De hecho, las personas que se aceptan a sí mismas trabajan habitualmente bastante más que la media. Pero los «neuróticos» trabajan en exceso porque se sienten tan inseguros que creen *necesitar* fama o fortuna, porque con una actividad constante pueden olvidarse de parte del dolor psicológico con el que se atormentan, y porque el trabajo suele darles una excusa para evitar cosas que temen terriblemente, como por ejemplo meterse en aventuras amorosas o asistir a reuniones sociales.

Una conocida mía logró un notable éxito como escritora de novelas históricas. Sin embargo, estaba deprimida, y en cierta ocasión en que estuvimos hablando de sus problemas, me admitió que la mayor parte de su éxito como escritora se lo debía a su intenso trabajo. Ella dedicaba años a la investigación previa para una novela, donde otros escritores dedican sólo meses. Se pasaba las horas en la biblioteca, reescribía los argumentos y las caracterizaciones una y otra vez, dibujaba los mapas históricos y las tablas genealógicas, y alcanzaba tal grado de perfección en lo que escribía, que sus lectores se maravillaban de la sutileza de sus detalles. Y bien podían maravillarse, dado que todos esos detalles los exprimía, por decirlo así, de su propia sangre.

Admitía que, aunque había tenido éxito tanto en lo financiero como en lo literario desde su adolescencia, nunca había hecho demasiado por sí misma, por su propia felicidad. Había buscado con tanto empeño el logro más alto posible y los elogios, que rara vez se tomaba vacaciones, asistía a espectáculos y conciertos, o se relajaba en casa. Vivía principalmente para su trabajo, y se había convertido en un cero a la izquierda como personalidad.

Escapismo y evasión de responsabilidad. Los «neuróticos», en vez de afrontar y resolver los problemas graves, suelen ver el problema y echar a correr. Se niegan a disciplinarse o a asumir las responsabilidades normales de la vida y, con frecuencia, intentan vivir una infancia eterna, y si se casan, terminan siendo maridos-hijos o esposas-hijas. Si pueden huir de las responsabilidades normales, lo hacen: a una nueva casa, a un nuevo empleo, un nuevo matrimonio, un nuevo vestuario. Y cuando no pueden huir, se resisten y se enfadan.

Uno de mis más problemáticos clientes, un joven con verdadero genio para escabullirse de las obligaciones de la vida, nunca había conservado un empleo más allá de unas pocas semanas, y afirmaba que el trabajo le resultaba demasiado duro, que el jefe era intratable o que las horas se le hacían demasiado largas. Nunca había planteado casarse con alguna de las muchas acompañantes que tenía, pues veía a ésta demasiado exigente, a la otra demasiado quejicosa, y a la otra demasiado esto o aquello. Tampoco votaba, porque consideraba que las normativas de registro y votación de su ciudad eran demasiado onerosas y le hacían perder tiempo.

Dejé que este cliente deambulara por la terapia durante más de un año, y durante este tiempo me dio incontables excusas para su incapacidad de hacer esto o aquello. Yo no dejaba de indicarle que constantemente saboteaba sus objetivos con aquella actitud de no hacer nada. Finalmente, después de darle soga suficiente como para ahorcarse diez veces más, y después de que la utilizara exactamente para eso, empezó a perseverar en un empleo y a desarrollar una buena relación con una mujer. Yo elogié sus progresos.

—Sí —dijo—. Supongo que le he sorprendido. Deje que le diga la razón de mi cambio. Ya hace dieciocho meses

que vengo a consulta con usted, lo cual parece un tiempo más que prolongado. Pero he aprendido una cosa en estos dieciocho meses, y aunque nunca aprenda nada más con todo esto, esa cosa me acompañará el resto de mi vida.

—¿Qué cosa? —pregunté.

—Simplemente que, aunque sigo sin ver como lo más agradable del mundo levantarme cada mañana e ir al trabajo, ahora sé, y no olvidaré, que el *no* trabajar me resulta mucho peor.

—¿Qué quieres decir?

—Quiero decir que, aunque trabajar y asumir determinadas responsabilidades no suele ser de mi agrado (si bien cada vez me resulta *menos* desagradable), el *no* trabajar y *no* asumir esas responsabilidades me genera normalmente más situaciones desagradables. Cuando no trabajo, desperdicio el tiempo y disminuyo mis posibilidades de disfrute presente y futuro. Y me preocupo tanto sobre qué es lo mejor que puedo hacer, que me resulta más difícil disfrutar del aquí y del ahora.

Alcoholismo y drogadicción. Con frecuencia, los «neuróticos» utilizan el alcohol y las drogas para escapar de la realidad y para reducir temporalmente su ansiedad. Desgraciadamente, estos «escapes» regresan como un bumerang sobre los que los consumen, dado que con ello incrementan sus trastornos, y esto les lleva a desear dosis aún mayores.

Aunque las drogas y el alcohol sólo pueden funcionar momentáneamente, los que los consumen saben que, sin su ayuda, no pueden hacer aquello que temen, con lo que no consiguen aumentar la confianza en sí mismos. De hecho, normalmente se odian a sí mismos, más que nada por utilizar estos «tranquilizantes», que frustran sus objetivos y que les sumergen más en el círculo vicioso de la neurosis.

Un hombre con los típicos síntomas alcohólicos tenía una excelente posición, pero también tenía un supervisor bastante rígido. Le gustaba su trabajo, pero odiaba al supervisor. Sin embargo, era reacio a enfrentarse a su odio, porque le recordaba demasiado a lo que sentía por su propio padre, una persona de características similares a la del supervisor. Para evitar este conflicto, solía no aparecer por el trabajo, dándose a sí mismo la excusa de no encontrarse bien.

Sus ausencias llegaron a ser tan frecuentes que le daba vergüenza llamar por teléfono para excusarse, con lo cual era el supervisor el que terminaba llamando para averiguar por qué no había aparecido. Por miedo a enfrentarse a estas llamadas, se emborrachaba hasta perder el sentido con tal de no oír el teléfono, o se quedaba sentado, mirándolo fijamente, mientras contaba el número de veces que sonaba. Después, cuando por fin dejaba de sonar, se sentía tan avergonzado que optaba por irse a beber durante varios días. Cuando se le pasaba la borrachera, volvía al trabajo durante un tiempo, para volver más tarde al mismo patrón de absentismo y borracheras. Cuando se enfrentó a la hostilidad inconsciente que sentía por su padre y se dio cuenta de que estaba transfiriendo aquel resentimiento hacia su jefe, vio lo que hacía normalmente para enfurecerse y para expresar su ira. Con la ayuda de la Terapia Racional-Emotivo-conductual, abordó sus propias creencias infantiles, especialmente la creencia de que él *debería* querer-ser amable con su padre-jefe. Y cuando, finalmente, dejó de condenarse a sí mismo y a los demás, para tan sólo criticar e intentar cambiar su conducta y la de ellos, perdió su compulsión por la bebida.

Menosprecio propio y autocastigo. Además de menospreciarse por sus escasas cualidades, algunos «neuróticos» se condenan y se castigan por su principal «pecado»: su

neurosis. Partiendo de suposiciones perfeccionistas y no realistas que generan sentimientos de incapacidad general, hacen realidad sus más pesimistas profecías (profecías que se cumplen por sí mismas) y hacen cosas que piensan que «no pueden evitar» hacer. Después, al percatarse de su «inevitable» debilidad o «maldad», se entregan aún más a su debilidad o mezquindad. Y esto les lleva a flagelarse más *a sí mismos*, en lugar de juzgar tan sólo su *comportamiento* negativo.

Como triste ejemplo de autocastigo, recuerdo a un ayudante de administración de una institución en la que yo trabajaba. Él consideraba permisibles las relaciones sexuales sólo cuando se realizaban con la intención de tener un hijo. Sin embargo, siempre al borde de la insolvencia económica, él y su mujer no podían permitirse el lujo de tener más hijos (tenían ya cuatro), por lo que empleaban regularmente métodos para el control de la natalidad. En las pocas ocasiones en que mantenían relaciones sexuales, él se las ingeniaba para no hacerlo bien o para no disfrutar con ello.

También tuve una cliente que luchaba frenéticamente por perder peso, pero que dejaba su dieta una y otra vez. Con frecuencia, tras algún pequeño exceso con la comida, se castigaba deliberadamente comiéndose media caja de golosinas o bebiéndose unas cuantas cervezas. Finalmente, consiguió hacer progresos con su dieta cuando asumió una actitud más realista respecto a los fallos humanos y *se* aceptó con su absurdo comportamiento.

El mensaje principal de este capítulo se reduce a esto: los «neuróticos» tienen teóricamente la capacidad de actuar efectivamente, creativamente, y sin ansiedad ni hostilidad. Sin embargo, debido a sus suposiciones irracionales y poco realistas —como la filosofía de que *deben* lograr la aceptación de todo el mundo, de que *no deben* frustrarse, o de que han hecho algo horrible si fracasan en algo importan-

te— generan y sufren (normalmente, mediante una constante charla negativa consigo mismos) emociones trastornadas y dañinas.

Cuando los «neuróticos» elaboran ira, culpa, preocupación en exceso, sentimientos de menosprecio y depresión, pueden optar por experimentar conscientemente estas emociones saboteadoras o pueden levantar defensas inconscientes contra ellas. Entre sus defensas se encuentran el autoengaño, la proyección, la racionalización, la evasión, las quejas psicosomáticas, el alcoholismo, la drogadicción, la conducta antisocial, la compensación u otras formas de escapismo.

Con frecuencia, debido a sus filosofías generales de condenación y retribución, los «neuróticos» se odian en primer lugar a sí mismos por no demostrar la perfección que creen que deberían demostrar. Después, una vez desarrollados los sentimientos trastornados o el comportamiento desajustado, se aborrecen, además, por su neurosis. Y así surge un círculo vicioso: como consecuencia de sus creencias no realistas, se conducen mal, después se condenan a sí mismos por su comportamiento y, en consecuencia, aumentan enormemente sus aflicciones emocionales.

3

CÓMO SE ORIGINAN LOS TRASTORNOS EMOCIONALES

Para vivir bien con un trastorno emocional, convendrá que conozca algo sobre sus orígenes. Veamos ahora sus porqués y cómos.

Nadie, al menos que sepamos, nace neurótico, aunque ciertos factores heredados pueden facilitar la aparición del trastorno en una persona, mientras que otra no desarrolla la alteración, a pesar de que quizás haya crecido bajo situaciones bastante más terribles.

Aprendemos a comportarnos neuróticamente como consecuencia de tres influencias principales:

1) Nuestras propias tendencias innatas para pensar, sentir y actuar;

2) El entorno y las circunstancias culturales en las cuales crecemos;

3) Los modos de actuar —o de *condicionarnos* a todo aquello que experimentamos— que elegimos.

La neurosis, como la sífilis o el sarampión, es una especie de dolencia social. En parte la cogemos de nuestros padres y de aquellos que nos rodean. Nos educan otros seres humanos, y son ellos los que nos enseñan a condu-

cirnos de forma neurótica. Pero nosotros también decidimos si aceptamos —u, ocasionalmente, rechazamos— estas absurdas enseñanzas.

En primer lugar, nos impulsamos hacia la neurosis con las actitudes hacia nosotros mismos y hacia los demás que recogemos (o *elaboramos*) en la infancia. Adoptamos actitudes irracionales, creemos que ciertas circunstancias (tales como recibir amor o hacerlo bien) *deberían* o *tendrían que* darse, y que otras circunstancias (tales como ser frustrado o verse forzado a buscarse la vida) *no deberían* o *no tendrían que* suceder. Como consecuencia de nuestras ideas poco realistas, normalmente terminamos odiándonos a nosotros mismos o a los demás.

Las ideas que tiene acerca de sí mismo y de los demás las obtiene o las aprende, en parte y en su origen, de sus padres o de otras personas que le influyen en sus primeros años de vida. Gran parte de lo que llamamos su *yo* no proviene sólo de *usted;* se deriva parcialmente de su interacción con otros seres humanos: su yo *social.* Usted descubre que tiene determinadas cualidades que le diferencian de los demás, y lo descubre *por* ellos. Así, aprende a identificar un tipo de hombre como «hermoso» y otro como «feo»; un tipo de mujer como «brillante» y otro como «idiota». Y aprende que en las diversas escalas de belleza-fealdad o brillantez-idiotez puede hallar determinado punto en el que situarse, mientras ubica a los demás en otros puntos.

Además, este aprendizaje es de algún modo relativo o accidental, dado que puede aprender otra cosa diferente de darse el caso de crecer en otra parte del mundo, o en una familia en vez de en otra. En una sociedad, por ejemplo, puede aprender a considerar como «hermosa» la piel oscura, y puede aprender que, por tener una piel muy oscura, puede calificarse de muy «hermoso». Pero si es otra la sociedad en la que ha crecido, quizás vea a la gente de piel oscura como «fea», y usted, que tiene la piel muy oscura, quizás se considere muy «feo».

Por tanto, las actitudes que mantiene hacia sí mismo, el concepto que tiene de sí mismo, suele depender de los conceptos imperantes en la sociedad concreta, en la región y en la familia en la que se desarrolla. Si, para usted, la inteligencia y la belleza son cualidades valiosas, y resulta que tiene estas cualidades, tenderá a verse a sí mismo como «bueno» y a tener un concepto favorable de sí mismo. Pero si crece con la idea de ser idiota y feo, tenderá a verse como «malo» y tendrá un pobre concepto de sí mismo. Pero, en realidad, el hecho de que tenga inteligencia y buen aspecto tiene poco que ver con cómo se juzga a sí mismo, pues puede aceptar irreflexivamente los puntos de vista de otros, aun cuando tengan poco o nada de veracidad.

Es decir, el primer concepto que se tiene de uno mismo depende normalmente de las actitudes que los demás tienen hacia uno o de los programas que nos envuelven. Si aquellas personas que le son importantes le hacen sentirse culpable, es muy probable que se culpe a sí mismo.

Si le aceptan sinceramente, tenderá a aceptarse a sí mismo. Esto no significa que el primer concepto que se tiene de uno mismo quede establecido de una forma definitiva y crucial. Posteriormente, en la vida, uno puede cambiarlo para mejor o para peor. Pero este primer concepto de uno mismo tiene una importancia considerable, y uno tiende a convertirlo en el patrón de actitudes y comportamientos posteriores.

Dado que en nuestra sociedad tenemos bastantes más *no hagas* que *haz* para los niños, y dado que les decimos una y otra vez lo mal que se han portado cuando nos manchan la alfombra, le dan un puntapié a un mueble o no quieren irse a dormir cuando se les ordena, tendemos a

fomentar conceptos negativos de su comportamiento en millones de jóvenes, si no, de hecho, en la casi totalidad de ellos. Después, debido a que las personas tendemos a confundir las *características* de las personas con *ellas mismas*, y a llegar a la conclusión errónea de «Si esta *característica* mía apesta, *yo* soy un apestoso», muchos de nuestros hijos terminan teniendo unos pobres conceptos de sí mismos. Estos conceptos negativos, o sentimientos de incapacidad y menosprecio, conforman uno de los núcleos centrales de las posteriores neurosis.

Dicho de otra manera, se podría afirmar que, en la actualidad, controlamos principalmente la conducta de los niños, no por medio de golpes o de castigos, sino diciéndoles que ciertos actos suyos son «traviesos» o «malos», y que nadie, ni siquiera sus padres, les querrán o les aceptarán, *a ellos,* si continúan haciendo esas *cosas.* Y dado que los niños (¡y los adultos!) generalizan en exceso con suma facilidad, lo que hacemos es llevarles a aceptar algunas ideas falsas: (a) que deben actuar bien y, por tanto, ganarse su «bondad»; (b) que, si se comportan mal, deberían considerarlo un desastre; (c) que tienen que ganarse el amor y la aceptación de casi todo el mundo; y (d) que deberían sentirse terriblemente mal si no lo logran.

Si los niños aceptan a pies juntillas estas premisas y crecen sin modificarlas, estarán condenados casi irremisiblemente a la neurosis. Se pasarán el resto de sus días intentando hacer lo imposible: intentando parecer siempre «buena gente» e intentando ganarse el amor y la aceptación de todo el mundo. Y, dado que no van a poder tener éxito en estas empresas imposibles, y dado también el temor a un fracaso posterior a pesar del éxito *actual,* albergarán una arraigado sentimiento de incapacidad y de odio hacia sí mismos, así como, en muchos casos, una clara hostilidad y una baja tolerancia a la frustración.

La mayoría de las personas que vienen a verme por sus problemas tienen una inteligencia y unas capacidades por encima de la media, debido a que la terapia sigue atrayendo en gran medida a personas de niveles educativos más elevados. Sin embargo, casi todos mis clientes están convencidos de tener deficiencias graves e inalterables.

Un estudiante universitario, inusualmente alto, bello e inteligente, era tan bueno componiendo música y pintando que sus profesores le profetizaban un notable éxito en ambos campos. Sin embargo, se consideraba tan indigno de compañía femenina que no sólo nunca había intentado quedar con una chica, sino que se había liado en actividades homosexuales con lo más estúpido e inculto que había podido encontrar, por miedo a que otros compañeros no lo aceptaran.

La madre de este chico siempre estaba metida en actos sociales, hasta tal punto que dejó la educación de su hijo casi por completo en manos de niñeras, y nunca dejaba de criticar a su hijo cada vez que hacía algo «impropio» o «afeminado». En cierta ocasión en que el joven bebió demasiado en una de las fiestas de su madre y se quedó dormido y con los pantalones mojados en un banco del patio, ella lo despertó de malos modos y lo reprendió duramente delante de los invitados. En otra ocasión, lo encontró jugando en el armario de sus vestidos, y lo acusó injustamente de estar espiándola cuando se desnudaba.

Pero, para empeorar aún más las cosas, el padre del joven rara vez estaba en casa, y era obvio que tenía aventuras amorosas con otras mujeres. Finalmente, se divorció de su mujer cuando el chico tenía nueve años, y no mostró interés alguno en verle de nuevo, ignorando incluso las invitaciones para sus graduaciones en los estudios. La imagen principal que el joven asumió de sí mismo coincidía con los puntos de vista de sus padres, pues se veía como

una persona problemática, que no merecía amor o atención particular.

El joven reconocía objetivamente que hacía bien esto o aquello, incluidas la composición musical y la pintura, pero seguía viéndose como una persona sin valor que no merecía cariño ni amor. Le sorprendió que yo, como terapeuta suyo, le encontrara aceptable, sin tener en cuenta sus logros; y gracias en parte a esta aceptación incondicional, empezó a dejar de odiarse. Sin embargo, puse mucho empeño en enseñarle activamente que tenía el derecho, por sí mismo, de vivir y de pasarlo bien, a despecho de los fracasos que pudiera tener o de lo mal que pudieran pensar otros de él.

Si llega a la madurez con sentimientos severos de culpabilidad, puede hacer varias cosas constructivas. Puede, por ejemplo, examinar los orígenes del concepto negativo de sí mismo y darse cuenta de que lo tomó, en parte, de las enseñanzas erróneas de sus primeros educadores y, en parte, de su propia tendencia a identificar sus propios *actos* como con *usted mismo*. Después, puede desprogramarse negándose una y otra vez a etiquetarse como «malo», aun cuando haga algunas cosas execrables. Dado que, como todos los seres humanos, es usted enormemente falible, puede cuestionarse la idea de que debería comportarse de forma perfecta e infalible. Por último, aunque convendría que admitiera que hace algunas cosas «malas» o saboteadoras, puede preguntarse: «¿Acaso tengo que hacer *siempre* cosas "buenas"?» y «¿Acaso *tengo que* granjearme la aceptación de los demás por hacer las cosas bien?».

Aun con estos enfoques constructivos para tratar el problema de la creencia en su debilidad o indignidad, es posible que encuentre difícil dar estos pasos, pues, como ser humano que es, suele creer no sólo en la importancia, sino

también en la sacralidad absoluta (en la *todo*-importancia), de las buenas acciones y de la aceptación de los demás. Y siente tanto pánico cuando se halla en peligro de perpetrar una «mala» acción o de merecer la desaprobación de los demás, que termina por bloquear y casi perder la capacidad para hacer algo constructivo. En vez de ello, termina tomando el sendero de la neurosis y lucha desesperadamente por ganarse el favor de los demás, aun a expensas de dejar de hacer lo que quiere de verdad hacer con su vida, su única vida.

A uno de mis clientes, hijo único de unos padres que se habían adherido firmemente a un grupo extremista, le tenían sin cuidado los principios de este grupo. Pero sí que valoraba la aprobación de sus padres, que insistían en que participara como miembro activo en él. Cada vez que pensaba en cambiar de grupo, se sentía terriblemente ansioso ante la pérdida de amor por parte de sus padres y, como consecuencia de ello, volvía invariablemente al redil, y se recriminaba a sí mismo por haber cedido en sus creencias independientes.

Cuando sus amigos le confrontaban ante el hecho de que en realidad no creía en los ideales de sus padres, este joven insistía en que sí que creía en ellos, y les hacía una relación de los pasados servicios al grupo. Pero, de algún modo, cuando llegaba el momento de asistir a los mítines políticos, mi cliente se solía poner enfermo justo antes de su celebración, se quedaba dormido en mitad de ellos, o se las ingeniaba de alguna forma para no participar activamente. No obstante, cada vez que intentaba dejar el grupo, se veía abrumado por las dudas, y no abandonó el redil hasta que las sesiones de terapia estuvieron bastante avanzadas. Su ansiedad desapareció cuando por fin decidió que hacer lo que de verdad prefería hacer era más importante para él que tener la aprobación de sus padres.

Muchas, quizás la mayoría de las personas se niegan en redondo a afrontar el hecho de que se hunden a sí mismos. Creen equivocadamente que consiguiendo el visto bueno de los demás pueden superar los sentimientos de incapacidad con los que se adoctrinan. Y esta creencia es temeraria por diversas razones. En primer lugar, los sentimientos de incapacidad *provienen* en realidad *de* las necesidades extremas de aceptación que tienen las personas; y así, cuanto más piensan que deben tener el amor y el afecto de los demás, más grandes son los sentimientos de menosprecio que sienten por sí mismos. En el fondo, las personas se recriminan a sí mismas porque *piensan* que deben obtener la aceptación de los demás, y temen no ganarse esta aceptación. En consecuencia, cuanto más necesidad tienen de ella, más inferiores se sienten por su ausencia.

En segundo lugar, al intentar reforzar su autoestima logrando el amor de los demás, se utiliza un medio arriesgado para un fin cuestionable. Si nueve personas le aceptan plenamente, y por ello empieza a sentir una mayor confianza en sí mismo, nunca, sin embargo, podrá saber cómo reaccionaría la décima persona. E incluso si se granjeara el cariño de todo el mundo, nunca podrá saber cuánto tiempo más conseguirá retenerlo. Por tanto, la aceptación de uno mismo que depende en gran medida de lo que piensan *los demás,* más que de su propia decisión de descubrir aquello con lo que disfruta y disfrutarlo, construye la «estima» sobre arenas movedizas.

Una joven, después de venir a unas cuantas sesiones, vino un día implorando patéticamente:

—Por favor, doctor Ellis, dígame qué hacer. Conozco gente nueva constantemente, y cada vez que me encuentro con ellos intento impresionarles positivamente. Naturalmente, después de comportarme así durante unos minutos, y de ponerme prácticamente boca abajo para mostrarle a la

gente lo brillante y encantadora que soy, es probable que ellos se digan: «Chico, ¡qué idiota! ¿A quién se cree que va a engañar?», y entonces me percato de sus reacciones, y hago un esfuerzo aún mayor por impresionarles. Al final, siempre termino por ponerme en ridículo. Sé muy bien cómo hacer las cosas cuando me meto en ello, pero luego no puedo detenerme. ¿Qué puedo hacer?

—¿Se da cuenta de lo que quiere que yo haga? —le pregunté.

—No. ¿De qué?

—Lo que en realidad quiere es que yo arregle las cosas para que todo el que la conozca la quiera de inmediato.

—Sí, supongo que sí. Eso parece.

—Pero lo que me pide que haga no funcionará, obviamente, por al menos dos importantes razones. En primer lugar, difícilmente puedo inducir a nadie a que la quiera y la acepte.

—No, supongo que no puede.

—Además, suponga que yo *pudiera* ayudarle a ganarse el cariño de todas las personas que conoce. Suponga que yo tengo una varita mágica y que, simplemente moviéndola, pudiera arreglar las cosas para que cada vez que conozca a alguien, esa persona la quiera de inmediato y sepa que es usted una magnífica persona. ¡Yo le habría hecho la peor faena que un ser humano le puede hacer a otro! Pues estaría propiciando que siguiera trastornada para el resto de su vida.

—¿Qué quiere decir?

—Exactamente lo que he dicho. El núcleo de su trastorno emocional, al igual que el núcleo de casi cualquiera, consiste en su *necesidad* extrema de amor, en su creencia irracional de que, simplemente, *debe* obtener amor de casi todo el mundo con quien se encuentre. Éste constituye uno de los principales núcleos de la neurosis. Y en la medi-

da en que piense así, se va a sentir afligida. Si yo la complaciera en su dolencia, si yo le diera lo que erróneamente, cree que debe tener, su trastorno proseguiría indefinidamente.

—¿Quiere decir que, si quiero alcanzar el equilibrio emocional, convendrá que me libere de la necesidad de aceptación de todo aquél al que conozco? Si no someto esta «necesidad», ¿no mejoraré?

—¡Exacto! La psicoterapia no la va a ayudar, como mucha gente supone, a conseguir el cariño y la aceptación de todo el mundo. Más bien, la va a ayudar a apañárselas en este mundo *tanto si* los demás la adoran *como si* no. En el momento en que acepte el hecho de que puede pasárselo bien incluso en un entorno relativamente hostil, ya no habrá nada que la pueda incomodar demasiado. En la medida en que crea que la felicidad depende de lo que *otras* personas piensan, se estará condenando a sí misma a la desdicha y a la depresión. La neurosis consiste en gran medida en la creencia absurda de que el mundo se acabará a menos que determinadas personas la quieran inmediatamente y para siempre.

—Ya veo —dijo mi cliente.

Y, con el tiempo, vio de verdad y mejoró notablemente en su conducta y en sus sentimientos.

Sin embargo, la mayoría de las personas no se dan cuenta de que lograr el cariño de los demás tiene menos valor que decidirse a buscar su propio disfrute. Pasan por la vida sin descubrir una de las lecciones más importantes que puede aprender un ser humano: que, normalmente, la felicidad no se consigue ganándose la aprobación de los demás, sino superando, con esfuerzo y autodisciplina, empeños o problemas difíciles. Las personas disfrutan normalmente de la creatividad. A menos que se absorba vitalmente en algo (el arte, la ciencia, la agricultura, sacar adelante una familia, hacer un buen partido o lo que quiera), no es probable que encuentre demasiada satisfacción. La felicidad proviene en gran medida de la actividad creativa: de una intensa dedicación a personas o cosas, más que del compromiso de los demás con usted.

Pero, por desgracia, los «neuróticos» se sumergen casi invariablemente en un círculo vicioso de creatividad. Al sentirse inferiores, y al creer que necesitan desesperadamente la aceptación de los demás, temen implicarse en una actividad creativa por el riesgo a fracasar y a que esto les suponga la desaprobación. Por temor a involucrarse, no alcanzan la práctica suficiente al realizar algo; y por falta de práctica, no desarrollan sus habilidades. Después, se convencen por partida doble de su escasa valía y de que son incapaces de hacer algo bien. Y esto les lleva a más inactividad, más fracasos y un mayor menosprecio por sí mismos.

También se dan reacciones negativas como consecuencia de las actitudes de los «neuróticos» hacia sus imperfecciones. Al creer que no pueden hacer determinadas cosas, desarrollan un bajo nivel de aspiraciones. Pero hay una relación directa entre el nivel de aspiración y de ejecución. Si cree que puede dar fácilmente un salto de 2,75 metros, es más probable que se aproxime o que alcance esta marca. Pero si cree equivocadamente que puede saltar sólo 2,45 metros, no conseguirá saltar más de eso.

Por otra parte, la ansiedad sabotea la eficacia. Si tiene mucho miedo de no hablar bien, de no leer con rapidez o de no tocar bien el piano, dedicará sólo una pequeña parte de su energía y de su concentración al dominio de estas actividades. Perderá mucho tiempo preguntándose: «¿Cómo debo valorarme? ¿Aceptarán mi ejecución los que me escuchan?» Y al concentrarse en el *cómo* lo hace, más que en el *qué* hace, aumentará la posibilidad de hacerlo mal.

Del mismo modo, si cree que los demás se le oponen, quizás actúe de forma poco cordial u hostil con ellos. Después, cómo no, quizás ellos se vuelvan contra usted (algo perfectamente comprensible), ¡y posiblemente usted lo tome como una «prueba» de su hipótesis original!

Los «neuróticos» se sumergen en otro tipo de círculo vicioso para sentirse incapaces al levantar defensas contra sus sentimientos de incapacidad (como la retirada, la rebeldía o la racionalización) y odiarse después a sí mismos por utilizar estas defensas. Aunque algunas defensas neuróticas, como la compensación, llevan a un comportamiento socialmente aceptado, la mayoría de ellas llevan a la desaprobación social. Y las personas, que se sentían al principio tan incapaces para utilizar estas defensas, se sienten aún más inútiles *por* haber hecho uso de ellas. Así, muchos de mis clientes se condenan severamente por tener neurosis, cuando sus neurosis son la consecuencia de su habitual actitud de condena de sí mismos.

Hay una tragedia común en lo que llamamos el nivel secundario de neurosis, que suele suponer una tragedia aun mayor que la neurosis primaria. Veamos un ejemplo. Norbert se veía débil y feo, y sentía que no caía bien a los hombres a causa de su debilidad física, y que repelía a las mujeres por su fealdad. En realidad, ni era tan enclenque ni tan desgarbado como *pensaba* que era, y se flagelaba con sus «deficiencias».

Debido a su pobre autoestima, Norbert evitaba hacer ejercicio o deportes, en especial aquellos que pudieran revelar a los demás el subdesarrollo de su cuerpo o su carencia de habilidades físicas. También descuidaba su aspecto, creyendo que no podría hacer nada por mejorarlo. Era obvio que no se preocupaba en absoluto de su apariencia.

Por evitar los ejercicios físicos y por descuidar su aspecto, Norbert se había convertido en un inepto para los deportes, y esto también ayudaba a potenciar su aspecto de debilidad. Y así, los comentarios en su entorno sobre su falta de condiciones físicas le impulsaron aún más a creer en sus desesperadas debilidades.

Para defenderse de los comentarios poco amables de los demás, Norbert dejó de relacionarse con su entorno habitual y se enganchó a un grupo de «neuróticos» que se dedicaban a la bebida y al juego, y que tenían algunos problemas menores con la policía. Ya recelando, empezó a preocuparse por el «mal asunto» de su comportamiento. Pero también se daba cuenta de que muchas personas desaprobaban la bebida y que no podría granjearse la aceptación general por estos medios. Al contrario, la mayoría de la gente le rechazaba aún más.

Finalmente, Norbert terminó aún más deprimido por su comportamiento neurótico (por beber y jugar) de lo que había estado en un principio por su debilidad y su pobre aspecto. Se sentía más incapaz e inútil que nunca, y vino finalmente a verme cuando se vio envuelto en un asunto de tráfico de drogas, al librarse de la prisión gracias a una fuerte recomendación de intervención psicológica.

Poco después de ver a Norbert en el Centro de Diagnósticos del Estado de Nueva Jersey, comencé las sesiones de terapia en Nueva York con Jane, que acababa de dejar el reformatorio de chicas, donde había estado confinada por promiscuidad sexual, problema que la había llevado a un embarazo indeseado y al aborto. En la época en que comencé a verla, Jane acababa de cumplir los dieciséis años.

En principio, Jane se trastornó a sí misma a causa de sus padres, también ellos «neuróticos» graves, que la desatendieron mucho y que partían para largas vacaciones dejándola al cuidado de un familiar que ponía poco interés en ella. Tras varios años así, Jane empezó a lloriquear con frecuencia y a comportarse de forma destructiva. Entre otras

cosas, iba mal en la escuela, a pesar de haber mostrado siempre una inteligencia elevada en los tests de diagnóstico.

En el reformatorio, Jane siguió mostrando problemas en sus estudios, y de ahí que se le preparara para trabajos de servicio, algo a lo que ella se mostraba reacia. Sabía que quería una actividad de mayor nivel (como escribir guiones para televisión), pero debido a su fracaso escolar, se consideraba una completa estúpida, incapaz de hacer nada salvo el trabajo que odiaba. Y así, se iba sintiendo cada vez más incapaz y trastornada.

Tenemos aquí a una chica que, en principio, fracasaba en el colegio debido a unos severos problemas emocionales. Después, tomó su fracaso escolar como prueba de su propia estupidez y, con ello, se trastornó aún más. La primera vez que hablé con Jane me di cuenta de que la causa original de su neurosis (su hipersensibilidad al rechazo de sus padres) ya no la preocupaba demasiado; dado que, para entonces, se había habituado a ello, e incluso tenía cierta idea sobre sus trastornos. Pero la neurosis *secundaria* (sus sentimientos de incapacidad acerca de sus síntomas neuróticos originales, es decir, el fracaso escolar) seguía estando ahí, y siguió acosándola hasta que se sometió a terapia.

Así suele suceder: las personas superan la primera «causa» de sus síntomas neuróticos y aprenden a aceptar las circunstancias originales que las llevan a generar estos síntomas, como sería el rechazo de los padres. Pero los síntomas en sí suelen conllevar la desaprobación, por lo que estas personas se condenan a sí mismas. Esta condena genera sentimientos de profunda aflicción y de incapacidad, que a su vez potencian los nuevos síntomas neuróticos.

Otro ejemplo: Uno de mis clientes se odiaba tanto a sí mismo por las reacciones que tenía con su madre (que no dejaba de darle la lata), que tartamudeaba temerosamente

durante el día y permanecía despierto por la noche preocupado por su comportamiento diurno.

Tras un tiempo, aun cuando su madre lo aceptó y dejó de darle la lata, él siguió sintiéndose ansioso por su tartamudeo y su insomnio.

Finalmente, los sentimientos que le provocaban sus propios síntomas neuróticos le potenciaron los sentimientos de incapacidad, haciéndole tartamudear aún más y dormir menos. Su neurosis primaria le proporcionó, de este modo, un punto focal a partir del cual iniciar una neurosis secundaria; y su trastorno secundario le trajo aún más desdicha de lo que nunca le había provocado el trastorno primario. Hasta que vino a terapia, el círculo vicioso de su neurosis se fue agrandando, abarcando cada vez más áreas de su personalidad en su avance destructivo.

¿Acaso la neurosis surge únicamente a partir de sentimientos de incapacidad y de odio hacia sí mismo? No exactamente. Puede ser el resultado de una o más ideas irracionales principales, algunas de las cuales no sólo generan sentimientos de menosprecio o falta de confianza en uno mismo, sino también sentimientos exagerados de ansiedad, hostilidad y baja tolerancia a la frustración, algo que también podemos incluir bajo el título de neurosis.

¿Qué suposiciones o filosofías irracionales llevan a las personas a desarrollar un comportamiento neurótico? En los estudios realizados con mis clientes (véase bibliografía al final del libro), he descubierto que entre las principales ideas irracionales en las que puede creer se encuentran:

Debe tener la aprobación o el cariño de casi cualquier persona por casi todo lo que hace.

Tiene que exhibir una considerable competencia, capacidad y éxito en aspectos importantes; o de lo contrario, su dignidad o valía disminuirá.

Debería condenarse severamente a sí mismo por sus fallos o equivocaciones graves.

Debería condenar a los demás por su mal comportamiento, y sentirse afectado por sus errores y estupideces.

Si algo afectó su vida en cierta ocasión, ese algo *debería* afectarle indefinidamente; si sus padres o la sociedad le enseñaron a aceptar determinadas tradiciones, éstas *deben* seguir influyendo fuertemente en usted.

Usted le gusta conseguir las cosas que valora, *debería* conseguirlas; y si no puede, *debe* considerarlo una catástrofe. *No debería* posponer los placeres del presente por ganancias futuras.

Es más fácil evitar los problemas y las responsabilidades de la vida que afrontarlos, para no frustrarse gravemente.

Los acontecimientos externos provocan sus reacciones emocionales, de ahí que usted no tenga casi ningún control sobre estas emociones.

Debe preocuparse incesantemente por todo lo potencialmente peligroso o perjudicial, y su ansiedad impedirá que tenga lugar.

Podemos resumir estas ideas diciendo que piensa, se emociona y actúa de forma irracional cuando cree que las cosas que *prefiere* que sucedan o que le *gustaría* que sucedieran *deberían* o *tendrían que* suceder, y cuando cree que tiene que encontrar la vida *horrible* o *terrible* si no suceden. Y esto, ¿por qué? Porque, con frecuencia, no puede cambiar una realidad desagradable o no deseada. Porque si ve con cordura una situación detestable, intentará cambiarla; o bien aceptarla, si parece insalvable. Si se deja afectar por completo por una circunstancia desagradable, no sólo no conseguirá mejorar la situación, sino que en general, la empeorará aún más.

Observe que usted (y los demás) tienden a mantener ideas no realistas e irracionales que generan neurosis de

forma inconsciente, más que conscientemente. Normalmente, sabe conscientemente que no tiene sentido esperar que todo el mundo le quiera, esperar hacerlo todo bien en todo momento, negarse a soportar cualquier frustración o preocuparse seriamente por todo tipo de posibilidades amenazadoras. Pero, en el fondo, cree firme y profundamente en estos absurdos. Inconscientemente, se sigue diciendo que *debería* ser querido, que *debe* hacerlo bien, que *no debería* ser frustrado, que *debería* sentir pánico ante un posible accidente, y cosas por el estilo. Por tanto, sus puntos de vista conscientes entran gravemente en conflicto con sus valores y filosofías inconscientes. Y dado que estos últimos no son realistas, más pronto o más tarde se va a sentir alterado y va a comenzar a comportarse neuróticamente.

Para dejar los mecanismos de los trastornos emocionales claros como el agua, suelo esbozarlos en los términos de los ABC de la terapia racional emotivo-conductual. En el punto C (una *consecuencia* emocional), digamos que una amiga íntima suya se siente excepcionalmente dolida y deprimida, y continúa sintiéndose así durante un largo período de tiempo, quizás prácticamente toda su vida. Sus sentimientos de dolor y de depresión aparecen y permanecen, según ella, porque en el punto A (una serie de *acontecimientos activadores* o *experiencias activadoras*) ella intenta establecer una relación permanente con un hombre que le gusta y él la rechaza.

Dado que, tan pronto como ella se ve rechazada en el punto A, se siente profundamente deprimida en el punto C, llega a la conclusión (¡humana, pero equivocadamente!) de que A provoca C. De hecho, le dice a usted: «Tom me rechazó, y eso me ha dolido mucho. Me deprime mucho verme rechazada así de nuevo».

Si tiene usted algunos conocimientos de terapia racional emotivo-conductual (TREC), sabrá de inmediato que su

amiga ha llegado a una conclusión errónea, pues A casi nunca provoca C, dado que el rechazo de Tom, un acontecimiento externo, difícilmente podría introducirse en ella y *provocarle* dolor y depresión. Podría *contribuir* a ello, pero difícilmente *hará* que se sienta deprimida.

¿Qué *genera* entonces C? Obviamente, si lo piensa bien, B. Y B representa el *sistema de creencias* de su amiga *acerca de* A. Y si conoce bien la TREC, se dará cuenta de que lo más probable es que tenga dos importantes creencias acerca de A: una racional (o sensata) y una irracional (o absurda).

La creencia racional (RB) dice: «¡Qué infortunio que Tom me haya rechazado! Yo no quería que ocurriera eso. Su rechazo me frustra mucho (me supone algo que no quiero), y convendrá que haga algo, si puedo, para superarlo: recuperar a Tom o encontrar a otro hombre (¡sea Dick o Harry!) que me acepte y me dé lo que quiero». Si su amiga se hubiera quedado con esta creencia racional, y no hubiera creído realmente nada más que en ella, se habría sentido bastante apesadumbrada, molesta, triste, irritada y frustrada, pero difícilmente herida y deprimida.

¿Qué causa entonces realmente la depresión? Respuesta en términos de TREC: sus creencias irracionales (Ci) acerca de la experiencia activadora (A) en su vida. Por ejemplo: (1) «¡Es *terrible* que Tom me haya rechazado!». (2) «*No puedo soportar* el rechazo amoroso!», (3) «*Debería* haberme comportado con él de un modo tan encantador que no hubiera podido rechazarme *jamás*». (4) «Y por no haber hecho lo que *debía*, soy una estúpida y una incompetente, soy *despreciable*».

¿Qué es lo que hace que esta serie de creencias sean absurdas o irracionales? Sus *deberías* o *debías*. Las *exigencias* mágicas que su amiga se hace a sí misma o le hace al universo. Su negativa a aceptar la cruda realidad; y su lloriqueo y gimoteo por los aspectos desagradables.

Pues si usted fuera al punto D (la *discusión* de creencias irracionales), podría preguntarle a su herida y afligida amiga:

1) «¿Qué es lo que tiene de *terrible* que Tom te haya rechazado?». Respuesta: ¡Nada lo convierte en terrible! No hay duda de que ser rechazado es perjudicial, inconveniente y frustrante, pero decir de algo que es *terrible* (u *horroroso* u *horrible*) significa realmente que es *algo más que* perjudicial o desagradable; y que, por lo frustrante que es, *no debería* ni *tendría* que existir. Pero, evidentemente, *existe;* y su amiga hará bien en aceptar su desagradable existencia y en dejar de *definirlo* como *terrible*.

2) «¿En qué te basas para decir que *no puedes soportar* ser rechazada?». Respuesta: En nada. A su amiga quizás nunca *le guste* o *disfrute* con un rechazo, pero es difícil que esto la *mate*. De hecho, puede soportar casi cualquier cosa que suceda en su vida, hasta que llegue su hora y muera. Será sensata si insiste en que no le *gusta* el rechazo, o incluso en que le disgusta *enormemente*. Pero tan pronto como diga que *no puede soportar* lo que le disgusta, estará creyendo en un completo disparate, y será casi inevitable que se aflija por creer en ello.

3) «Demuéstrame que *deberías* haber hecho lo que no hiciste con Tom para que él te aceptara». Respuesta: Una vez más, ¡no puede! Pues cuando dice: «Yo *debería* haber hecho algo», está queriendo decir (i) «Hubiera sido mejor que lo hiciera» y (ii) «Por tanto, hay una ley del universo que dice que yo *debía* hacer lo que era mejor». Aunque la primera de estas afirmaciones parece correcta, ¿podría establecerse con solidez la segunda? ¡En modo alguno!

4) «¿Cómo se llega a la conclusión de que, por no hacer lo que se supone que *deberías* haber hecho, eres estúpida, incompetente y *despreciable?*». Respuesta: ¡No se puede

llegar a esa conclusión! En primer lugar, como ya hemos visto, su amiga no puede demostrar que *debería* haber actuado mejor con su amigo; así, cualquier deducción que haga a partir de esta afirmación no demostrable sólo puede ser, en el mejor de los casos, una deducción ilógica surgida de una premisa indemostrable y, muy probablemente, carente de valor. En segundo lugar, para que fuera una estúpida, incompetente y despreciable, tendría que (1) haber actuado de forma despreciable en el pasado, actuar así en el presente y seguir haciéndolo así en el futuro; (2) tendría que conducirse de forma despreciable *inevitablemente;* y (3) tendría que haber sido condenada implacablemente por alguna deidad o esencia del universo, por actuar de forma despreciable. Y ninguna de estas tres proposiciones se puede verificar. Por consiguiente, la totalidad de la idea de ser una estúpida, incompetente o despreciable no deja de ser una ridícula generalización excesiva, que tiene pocas posibilidades o ninguna de ser demostrada.

Así pues, al ayudar a su amiga a ver con claridad los ABC de sus sentimientos de dolor y depresión (cómo genera *ella misma* estos sentimientos, que no *suceden* simplemente en su interior tras alguna experiencia detestable en el punto A), usted la puede llevar a que se comprenda, a que asuma la responsabilidad de sus sentimientos y a que deje de escabullirse culpando a los demás y a los acontecimientos por sus reacciones emocionales desmedidas. Por tanto, si usted la ayudara a ir hasta D (discutir sus propias creencias irracionales -Ci), la estaría ayudando a que obtuviera un nuevo *efecto* (E).

El primer efecto (E) que obtendría su amiga sería el de un nuevo efecto filosófico o *cognitivo* (Ecog); es decir, una revisión de la idea en esta línea: «Me sigue resultando desagradable que una persona a la que yo quiero me rechace

por algunas de mis deficiencias y no desee relacionarse conmigo como a mí me gustaría que nos relacionáramos. Pero este infortunio no me va a matar; de hecho, puedo seguir siendo feliz, y pasármelo bien de otras maneras, sin que él me acepte. ¡Es duro, pero no *terrible!* No importa cuántas veces me rechacen las personas a las que quiero, seguiré queriendo lo que quiero, la aceptación, y seguiré intentándolo hasta que lo consiga. Y si no lo consiguiera, sería verdaderamente duro, ¡pero jamás sería horrible o terrible! ¡Y mis fracasos nunca harían de mí una persona despreciable!»

Cuando su amiga llegue a este tipo de efecto cognitivo (Ecog), también alcanzará un destacado efecto *comportamental* (Ec), a saber, los *sentimientos* de pesar, de pena y frustración, en vez de los de dolor, depresión y desesperación; y las *acciones* de buscar decididamente algún otro hombre con quien relacionarse profundamente.

Utilizando los ABC de la terapia racional-emotiva podrá comprender casi todos los problemas emocionales de cualquier persona, y podrá hacer que se comprendan y hagan algo por discutir y cambiar sus creencias irracionales, así como las emociones y los comportamientos que normalmente les llevan a frustrar sus objetivos. Evidentemente, también podrá aplicar los ABC, y la discusión que les sigue en D, a sus propias alteraciones emocionales, para hacerles frente directamente, detenerlas antes de que vayan demasiado lejos, y superarlas o suprimirlas después de algún tiempo inoperantes.

¿Puede haber algún problema emocional grave que no se pueda ubicar en el marco del ABC? Posiblemente, pero sería cuestionable que se pudiera etiquetar como de «emocional».

La dislexia, por ejemplo, afecta a muchas personas, principalmente niños. Es un trastorno que les impide leer

bien, y que puede desesperarles hasta el punto de optar por no leer nada. Sin embargo, es un trastorno neurológico más que emocional, pues hay personas que, al parecer, nacen con un tipo de sistema nervioso que les predispone a tener dislexia. *Después* de que se vea afectada por este trastorno es cuando una persona se puede afligir por ello, al decirse (en el punto B, su sistema de creencias) que es *terrible* ser un mal lector, que no puede soportarlo, que *no debería* tener esta alteración, o que es algo que sólo padecen los inútiles.

En este momento, la persona tendrá tanto un problema neurológico como emocional; y como es evidente, el problema emocional seguirá el patrón ABC de los trastornos humanos, aun cuando los problemas neurológicos originales no hayan tenido nada que ver con esa *terribilización*. Así pues, no todos los problemas de «personalidad» encajan dentro del marco ABC. Algunos de ellos resultan ser de orden más bien físico o neurológico. Pero lo que normalmente etiquetamos como de alteración emocional (o neurosis) proviene del sistema de creencias, de la terribilización o del catastrofismo ante experiencias activadoras desagradables (A) que suceden en la vida. Y se pueden comprender y eliminar tales problemas emocionales mediante el uso eficaz de los ABC de la TREC.

¿Y qué hay de esos complejos profundamente arraigados, como el complejo de Edipo? ¿Cómo encajan en el marco neurótico?

Estos complejos inconscientes no provocan la neurosis, pero representan (o son la consecuencia de) graves conflictos de valores e ideas. Tomemos, por ejemplo, el complejo de Edipo. Según Freud y sus seguidores, este complejo aparece cuando un muchacho desea a su madre, quiere mantener relaciones sexuales con ella, teme que su padre le castigue por estos deseos y, de ahí, sienta pánico y hostilidad

hacia su padre (y otras figuras de autoridad), y culpabilidad en la relación con la madre (y otras imágenes maternales).

Suponga que examinamos a una persona y descubrimos que, verdaderamente, tiene un complejo de Edipo, y que se comporta de forma neurótica. La cuestión es la siguiente: *¿Por qué* tiene ese complejo? ¿Estaba virtualmente condenado a tenerlo desde que nació (tal como pensaba Freud)? ¡No! Su complejo surge antes que las causas de su patrón neurótico. Si, por ejemplo, él hubiera deseado a su madre y hubiera creído que eso era *natural* y *bueno,* en vez de *antinatural* y *malo,* ¿habría acaso algún complejo? O si él hubiera creído que aquel deseo era malo, pero nunca se hubiese visto como una «mala persona» por tenerlo, ¿habría desarrollado complejo alguno? Evidentemente, no.

Por tanto, su complejo de Edipo no proviene del *hecho* de que desee a su madre, sino de sus *creencias,* sus *actitudes,* acerca de estos hechos. Aun cuando sus padres y su cultura le hayan adoctrinado profundamente con estas creencias edípicas, ¡difícilmente las habría aceptado y perpetuado! ¡*Voilà*, sólo tendrá un complejo de Edipo si *opta* por tenerlo!

La neurosis, por tanto, no aparece por los sucesos desafortunados, los peligros o las frustraciones que suelen acosarnos en la vida, sino por nuestras propias ideas o visiones irracionales y poco realistas acerca de las cosas y del modo en que, supuestamente, *deberían* o *tendrían que* ser. Mientras sostengamos ideologías perfeccionistas, será casi inevitable que se den una o dos consecuencias principales (como ya dijimos en el anterior capítulo): o bien nos haremos desdichados sin necesidad de ello (por ejemplo, nos deprimiremos, nos sentiremos culpables o ansiosos) y/o levantaremos defensas contra la experiencia consciente del dolor emocional (por ejemplo, racionalizaremos, proyectaremos, mentiremos, tomaremos alcohol o drogas, o com-

pensaremos). O sea, la neurosis supone: (1) unos sentimientos innecesarios de desdicha o (2) un comportamiento compulsivo o excesivamente inhibido o impulsivo, diseñado normalmente para encubrir esa desdicha. ¿Sus principales causas? ¡Las ideas irracionales!

Cuando las personas experimentan una extraordinaria, intensa o prolongada desesperación, ansiedad u hostilidad, o cuando tienen unas defensas inusualmente rígidas y recurren a las alucinaciones, al pensamiento paranoide, a una inercia extrema o a otras huidas de la realidad poco habituales, entonces les podemos etiquetar de «psicóticos» más que de «neuróticos». Los «psicóticos» tienen unos problemas emocionales tan graves que suele hacerse necesario un tratamiento profesional intensivo.

Pero la mayoría de las personas con problemas emocionales llevan sólo la etiqueta de «neuróticas». Si estas personas «neuróticas» pueden comprender y recibir ayuda, serán capaces de mejorar considerablemente en la mayoría de los casos.

4

FACTORES BÁSICOS EN LAS ALTERACIONES EMOCIONALES

¿Acaso la mayoría de los seres humanos adquieren en épocas tempranas de su vida esos profundos sentimientos de incapacidad o de baja tolerancia a la frustración, motivo por el que manifiestan cierta predisposición a la neurosis? Teóricamente, no.

Se supone que podemos educar a los niños de manera que se acepten plenamente a sí mismos, que no se obsesionen por ganarse la aprobación de los demás y que acepten las dificultades de la vida sin lloriquear ni retraerse.

Sin embargo, en la práctica, son muchas las fuerzas que potencian el desarrollo de sentimientos severos de incapacidad y alteraciones emocionales. Entre estas fuerzas se hallan:

Los modelos paternos. Si sus padres actúan de forma torpe y pusilánime, quizás tienda a identificarse con ellos y a imitarles en aspectos importantes. Así, es posible que se sienta avergonzado de ellos, quizás piense que proviene de un linaje inferior, y se defina a si mismo como «malo».

Muchas madres (y algunos padres) me suelen preguntar: «¿Qué puedo hacer, doctor Ellis, para ayudar a mi hijo? Haría cualquier cosa si usted me dijera qué».

A la madre de una chica de catorce años que hizo esta pregunta, le respondí:

—Está diciendo que le gustaría ayudar a su hija para que dejara de temer a la gente e hiciera amigos. Estupendo. Pero, ¿ha pensado alguna vez cómo se comportan usted y su marido a este respecto? Por lo que me ha dicho, a usted le da miedo unirse al grupo de su parroquia porque cree que no está a la altura de las demás personas del grupo. Y su marido, según usted, lleva años en el mismo trabajo, a pesar de que lo odia, porque le aterroriza presentarse a una entrevista de trabajo. ¡No es sorprendente que su hija le tenga miedo a la gente, cuando sus propios padres le muestran, con sus acciones y con su actitud, que ellos piensan que el contacto con los demás es atemorizador!

—Entonces, ¿usted cree que deberíamos hacer algo por nosotros mismos?

—No deberían, pero sí que sería conveniente. Es probable que ayuden mucho a su hija, si se ayudan a sí mismos. Si ustedes cultivan mejor su *propio* jardín, quizás ella pueda cultivar el suyo gracias a su ejemplo. Pero, mientras le den tan pobre ejemplo, ¿cómo esperan que ella vaya a hacerlo mejor?

Los modelos paternos pueden tener una importancia excepcional en la vida de un niño.

Los padres que actúan de forma ineficaz e incapaz pueden llevar a sus hijos a desarrollar sentimientos severos de autocensura. Y aquellos otros que ven una catástrofe en las frustraciones pueden estar alimentando a «mocosos mimados» que, cuando se hagan adultos, se comporten de igual modo.

El rechazo temprano. Usted puede estimular los sentimientos de inferioridad en un niño si lo rechaza, porque le muestra que le detesta a él, en vez de detestar su conducta. Si los pequeños se ven rechazados por los miembros de su propia familia, ¿cómo van a valorar ellos su vida y cómo van a cultivar el gozo de vivir?

Conocí a una pareja que tenía un hijo enormemente atractivo a quien tanto familiares como amigos gustaban de contemplar, le hacían muchas fiestas y le mostraban su predilección. La pareja también tenía otro chico más pequeño, pero poco atractivo, que recibía relativamente poca atención.

El chico más joven tenía en realidad una inteligencia más elevada y se desenvolvía mejor en el colegio que su hermano mayor. Pero éste, debido a que había tomado la aprobación de los mayores como señal de que podía hacerlo bien, pensaba que tenía una inteligencia excepcional, y desde temprana edad empezó a trabajar para obtener una licenciatura. Mientras tanto, el más joven tenía poca confianza en sí mismo y consideraba que su hermano era más brillante que él, de modo que dejó la escuela a temprana edad y se convirtió en mecánico de automóviles. El rechazo a tempranas edades estimula el rechazo hacia uno mismo y, a su vez, la neurosis. La mayoría de los niños tienden (¡absurdamente!) a aceptarse solamente en la medida en que los demás los acepten.

Las críticas. Los niños se toman casi siempre las críticas como desaprobación. Los padres que están dándole la lata a los niños constantemente, están diciéndoles de forma indirecta: «No veo nada bueno en ti; de hecho, eres un caso imposible». Aun cuando critiquen a los niños «por su propio bien», aun cuando crean que las críticas son necesarias para enseñar, aun cuando tengan alguna justificación para

sus críticas, no importa. Para el niño es una falta de aceptación, un sentimiento de no-bueno. Tras lo cual, normalmente, el niño empieza a creer en y a sentir profundamente este no-bueno.

La madre de una de mis jóvenes pacientes le decía a su hija: «¡Oh, que mal has fregado los platos!». O bien: «Deja que hierva yo ese huevo. Tú lo echarías a perder». O, «Ve a hacer tus deberes; yo plancharé este vestido para ti.» La madre pensaba que, así, ayudaba; cuando, en realidad, no hacía más que estropearlo todo, pues la hija llegó a la conclusión de que, por sí misma, no era capaz de hacer nada bien, de que no disponía de buenas cualidades.

Perfeccionismo. Si le enseña a un niño a comportarse de forma perfeccionista, le estará criticando de forma sutil pero drástica, pues la perfección no existe, y esforzarse en exceso por alcanzarla lleva a la desilusión, la congoja y el odio por uno mismo. Los perfeccionistas *deben* actuar bien, o al menos notablemente, en todo momento, lo que, claro está, nadie puede hacer. Quizás haría mejor si le pusiera al niño una soga al cuello y atara el otro extremo a un caballo salvaje, antes que inculcarle la necesidad de perfección.

Al hablar del perfeccionismo me viene a la cabeza otra de mis clientes. Tenía tan buen aspecto que, a los diecisiete años, cuando vino a verme por vez primera, casi todos los varones de la sala de espera se callaron de repente y se quedaron mirándola. Tenía un cociente intelectual de 178 (una puntuación que obtiene una persona entre mil) y tenía gran talento para la danza y la escultura. Pero pensaba de sí misma que era fea, estúpida y sin talento. ¿Por qué? Porque desde sus primeros años en la escuela, cada vez que volvía a casa con una nota de 8 o 9 en alguna asignatura, su madre, sin impresionarse por nada, le decía de inmediato:

«¿Eso? ¿Y por qué no puedes conseguir un 10?» Como consecuencia de tomarse en serio estos absurdos (algo que los niños no tendrían que hacer pero que, normalmente, hacen), tenía tan baja autoestima que los terapeutas que la habían visto con anterioridad la habían etiquetado de «psicótica fronteriza».

También tuve otro cliente cuyos padres sólo se relacionaban socialmente con «lo mejor de lo mejor». El joven obtenía unas notas fabulosas en todas las asignaturas de la universidad, salvo en arte. No sólo dibujaba y pintaba verdaderamente mal; es que, además, parecía incapaz de apreciar las obras maestras del arte. Y cada vez que recibía una mala nota, se alteraba mucho. Él insistía en que debería de hacerlo bien *todo*, y que algo debía andar mal en él cuando no era así. Me llevó mucho conseguir que adoptara una actitud más realista.

Competitividad. En nuestra cultura, el perfeccionismo suele tomar la forma de una competitividad extrema. A los niños, les enseñamos que deberían ser *mejores* que los demás niños, y que tienen que crecer hasta conseguir un éxito *mayor.*

Estadísticamente, claro está, esto no funciona, dado que sólo unas pocas personas destacan y se desempeñan bastante mejor que sus semejantes. La consecuencia inevitable es ésta: que millones de norteamericanos intentan frenéticamente no ser menos que el vecino, o ser campeones en algo, o millonarios, y muchos de ellos terminan sintiéndose inútiles y deprimidos.

—¿Por qué? —pregunto yo a mis amigos, a mis familiares y a mis pacientes— ¿Por qué debes hacerlo *mejor* que esta persona o aquella?

—Bueno, porque me iba a sentir como un imbécil si no lo hiciera.

—Pero, ¿qué es lo que le hace sentir como un imbécil? ¿Cómo le puede convertir en una *persona despreciable* el no hacer las cosas mejor que los demás?

—No lo sé. Simplemente, lo siento así.

—Pero, *¿por qué* lo siente así?

—En realidad, no lo sabría decir. Supongo que nunca he pensado en el motivo.

—¡Exactamente! Simplemente ha *aceptado* la idea sin pensar en ella. Alguien le enseñó a creer que hacer algo mejor que otro tiene sus ventajas, y a veces las tiene. Pero lo exagera hasta: «Soy valioso por hacerlo bien». Y, de ese modo, lo generaliza todo absurda y excesivamente, pues la mismidad, la esencia, no se puede valorar legítimamente. Es demasiado complejo, hay demasiadas cosas en funcionamiento en su interior como para hacer una valoración global.

Esto les digo a mis amigos, familiares y clientes. A veces, sirve de algo.

Tabúes innecesarios. Uno de los principales motivos de que la gente se sienta insegura tiene que ver con sus sentimientos de culpabilidad, porque piensan que han hecho algo equivocado o malvado, y se condenan por haberlo hecho. Así, cuantas más cosas consideran equivocadas, cuantos más tabúes tienen, más culpables se sienten y más abrumados por sus sentimientos de incapacidad. Nuestra sociedad porta innumerables tabúes sexuales, sociales, raciales, religiosos y de otros tipos, algunos de los cuales tuvieron en otro tiempo sus razones, pero que, en la actualidad, sobreviven a su utilidad. Como consecuencia de ello, son muchas las personas que se sienten desmesuradamente culpables y se odian a sí mismas.

A modo de ilustración, tomemos a uno de mis conocidos (le llamaré el señor Potter). El señor Potter tuvo unos

padres muy «buenos», muy estrictos. Desde su primera infancia, le enseñaron que no debía hacer el bruto ni entregarse a ningún tipo de juego sexual, ni responder a sus mayores, ni estar ocioso si había algún trabajo por hacer.

El señor Potter tuvo una lista de «no hagas esto» en sus primeros años de vida, una lista lo suficientemente grande como para asfixiar a un ser humano. Y lo hizo. Cuando le conocí tenía treinta años. Era desdichado en su trabajo, sufría de impotencia con su mujer y se comportaba de forma tiránica con sus hijos. Los tabúes con los que le habían educado le hacían sentirse como un canalla cuando no los seguía estrictamente, y como un mariquita cuando sí lo hacía.

Hiciera lo que hiciera, el señor Potter se sentía incapacitado. Era la persona más constreñida que había visto nunca, después de haber reducido sus posibilidades de disfrute positivo a menos de cero y de haberlas sustituido con síntomas neuróticos.

Sigmund Freud, uno de los más grandes psicólogos de la historia, vio con claridad los efectos de los tabúes innecesarios en las personas. Desgraciadamente, con los prejuicios de los tabúes sexuales de la clase media de Viena de la década de 1890, Freud sobreenfatizó los aspectos sexuales de la neurosis, e incluso supuso que la culpabilidad sexual generaba todos los sentimientos de incapacidad. Esto, en especial si lo aplicamos a día de hoy, parece excesivo. Sin embargo, Freud remarcó acertadamente que *algunos* tipos de tabúes contribuyen a una buena parte de nuestros sentimientos de culpabilidad; y que estos sentimientos de culpabilidad, a su vez, subyacen en gran parte de nuestra perplejidad emocional.

Los mimos. Sobreproteger a los niños también perjudica la aceptación, pues los niños a los que se les da todo hecho

pueden crecer con la idea de que todo *debería* suceder de ese modo, y es posible que nunca intenten hacer nada por sí mismos. O puede que, simplemente, no logren la experiencia suficiente en asumir riesgos, en experimentar o en poner en práctica sus ideas, y se muestren consiguientemente algo ineptos en todo ello. Cuando finalmente descubren la dureza del mundo, se sienten incapaces de contender con él y empiezan a tener profundos sentimientos de inferioridad.

Apañárselas en el mundo, como casi todo en la vida, precisa de aprendizaje, experiencia y esfuerzo. Si, para cuando uno llega a la adolescencia y empieza a pensar por sí mismo, tiene poca experiencia en tomar decisiones, las cosas no le van a ir demasiado bien. Sería comparable a lo que le sucedería a usted si, por ejemplo, intentara jugar al fútbol, ya con deiciséis años, cuando nunca antes le hubiera dado unas patadas a un balón o hubiera intentado hacer un regate.

Pero, para empeorar las cosas, uno ve que los demás, que parecían tener poca experiencia y práctica (pero que, en realidad, tenían bastante de ambas cosas), hacen las cosas de forma rutinaria y automática. Ve que los demás se abren camino sin grandes dificultades por senderos que parecen cubiertos de obstáculos insalvables. Y, entonces, tras una infancia consentida y sobreprotegida, uno se dice erróneamente: «¿Por qué no puedo yo hacer las cosas así de fácil y bien? ¿Qué es lo que *me* sucede?» Y, claro está, termina por experimentar unos sentimientos de inferioridad todavía más intensos.

Un caso extremo de este estado es el de un hombre que había sido sobreprotegido y rechazado al mismo tiempo, mimado *y* censurado por sus padres durante la infancia. Cuando lo vi, él tenía ya los cuarenta años, se negaba, después de literalmente treinta y cinco años de escolarización,

a aceptar un empleo de profesor adjunto de literatura inglesa, aunque teóricamente estaba bien cualificado para ello.

Su padre le había rechazado por completo en su infancia, al desear verlo más como deportista que como erudito, y nunca dejó de criticarle por comportarse como él pensaba que no debería comportarse. Para empeorar las cosas, al tiempo que le criticaba, no dejaba de sobornarle con dinero y con regalos, de modo que el chico conseguía todo lo que quería sin trabajar por nada.

Así, el muchacho terminó por detestarse doblemente a sí mismo; por una parte, por el desprecio de su padre; y por la otra, por aceptar los sobornos de su padre sin intentar hacer nada por sí mismo. Y dado que nunca se dedicó seriamente a hacer algo difícil, a los cuarenta años carecía aún de la experiencia que le hubiera permitido realizar con facilidad las tareas difíciles. De ahí que se negara a aceptar un empleo para el que estaba cualificado.

Los mimos pueden potenciar dos formas principales de alteraciones emocionales: el odio hacia sí mismo y la incapacidad para tolerar las frustraciones. Las víctimas quizás se menosprecien a sí mismas o quizás se nieguen a aceptar las frustraciones comunes de la vida diaria, haciéndose demasiado irritables y hostiles. La negativa paterna a enseñarles a aceptar las inexorables realidades de la vida pueden ser considerablemente perjudiciales.

Frustración. Del mismo modo que el dar a los niños todo lo que quieren puede echarlos a perder y potenciar el hábito de no asumir las responsabilidades de la vida, frustrarlos indebidamente puede potenciar también una actitud negativa y poco realista. Los seres humanos, a pesar de que pueden tolerar cantidades enormes de frustración, tienen un límite. Los niños pequeños, en concreto, piensan que no pueden soportar las frustraciones que les imponen unos

padres bastante rígidos. Usted puede obligarles a hacer cosas que detestan, pero existe la posibilidad de que se muestren seriamente resentidos.

Una de mis antiguas secretarias, que era la más pequeña de trece hermanos, tenía un padre que no dejaba de trabajar, pero que nunca tuvo el dinero suficiente como para satisfacer las necesidades materiales de tan gran familia. La madre hacía todo lo que podía por los hijos, pero carecían de muchas cosas. Mi secretaria nunca tuvo los juguetes, los vestidos, el dinero, el tiempo libre o las ventajas de las que disfrutaban otros chicos del vecindario. Pocas cosas logró tener de entre aquellas que hubiera querido poseer.

Así, esta mujer creció sin sentirse amada. Creía que la vida les había tratado injustamente, tanto a ella como a su familia, y no sentía demasiado entusiasmo por vivir. En vez de intentar trabajar más (que hubiera sido lo lógico, a la vista de las necesidades económicas de la familia), esta mujer se daba por vencida, viendo la situación como imposible, y se pasaba la mayor parte del tiempo lamentándose por su destino, en vez de intentar mejorarlo.

Uno de mis clientes era hijo único de una familia acomodada; pero sus padres, que se habían abierto paso en la vida con dificultades, no creían en los placeres terrenos. Intentaron por todos los medios no mimar a su hijo: casi no le regalaban juguetes, le daban una asignación semanal miserable y se oponían a la mayoría de sus planes de diversión. También este hombre, al igual que la mujer de la familia pobre, se llegó a sentir tan frustrado que no sabía qué camino tomar. Al final, dejó de intentarlo, saboteó los deseos de sus padres para que tuviera éxito en la vida negándose a trabajar en nada, y fracasó miserablemente, primero en el instituto y, después, en una serie de empleos mediocres. A la vista de la carencia de recompensas terrenas para una «buena» conducta, este hombre no veía motivos para esforzarse por «nada». Y así, se autoimpuso una huelga de brazos caídos emocional, se negó a hacer nada que no tuviera que hacer y, cómo no, se perjudicó a sí mismo al tiempo que hacía daño a sus padres.

Hostilidad reprimida. Esta hostilidad es una especie de frustración que muchas personas piensan que no pueden soportar y que surge cuando odian a alguien, pero se ven obligados a reprimir su hostilidad. La ira reprimida suele llevarles a una rabia de cocción lenta, a la transferencia del odio hacia otras personas o a un violento estallido final de los sentimientos reprimidos.

Un joven psicólogo al que supervisé en cierta ocasión estaba que bufaba porque el jefe de la institución para la que trabajaba restringía indebidamente sus actividades. Impotente para hacer nada en aquella situación, el joven se comportaba de forma agresiva con los internos de la institución. Y cuando su superior le reconvino este tipo de agresión, se desbocó hasta tal punto que fue arrestado por un policía, a quien le dio un puñetazo, y terminó en la cárcel del condado.

Afortunadamente, el juez ante el que fue presentado estaba recibiendo psicoterapia, por lo que puso al psicólogo en libertad condicional con la condición de que recibiera tratamiento.

Curiosamente, cuando este psicólogo recibió ayuda, pudo funcionar con bastante eficacia en la misma institución y bajo las mismas circunstancias restrictivas que, anteriormente, tanto le habían disgustado; pues entonces asumió la actitud de que el administrador tenía también problemas emocionales y que, por ello, se comportaba de forma tan tiránica. Al aceptar las cosas así, el joven psicólogo se negó a enfadarse más y a transformar la ira contra su superior en agresividad contra los internos.

Nuestra sociedad tiende a potenciar, de muchas e importantes formas, que pensemos de un modo poco realista y que desarrollemos sentimientos de inadecuación y resentimiento. Después, nos condenamos con tanta dureza por sentirnos incapaces u hostiles, que terminamos por levantar defensas neuróticas para no admitir nuestras faltas. Con el tiempo, nuestras propias defensas nos impiden abordar las ideas irracionales que hay tras nuestros problemas, así como hacer algo constructivo al respecto.

La mayoría de las neurosis constan de un temor irracional o exagerado al que, normalmente, llamamos ansiedad. Una preocupación o un temor es racional cuando usted percibe un peligro real, como el temor a cruzar una calle con mucho tráfico sin mirar antes en ambas direcciones. La ansiedad, la excesiva preocupación o el miedo irracional, el temor que siente cuando exagera o se inventa un peligro, le lleva a tener miedo de pasear por la acera porque piensa que un automóvil podría saltar el bordillo y atropellarle.

Normalmente, la gente le tiene miedo a una lesión física y a la desaprobación social. Si comparamos con los tiempos primitivos, la vida actual ofrece pocas ocasiones para que se produzca una lesión física, pues la ciencia médica moderna, las fuerzas de policía y los dispositivos de protección han minimizado estos peligros. Por otra parte, los últimos descubrimientos en ciencias atómicas y la guerra potencial que pueden desencadenar han llevado a la aparición y la difusión de nuevos temores físicos.

El segundo temor humano imperante, el de la desaprobación social, quizás se haya incrementado con los años, dado que, en ciertos aspectos, tenemos ahora más necesidad de conformidad, de comportarnos como los demás, de no ser menos que el vecino, que nuestros antepasados. Con frecuencia, educamos a nuestros hijos para que piensen que obtener amor o aprobación tiene un valor enorme,

y que esforzarse por aceptarse a uno mismo tiene menos importancia.

La necesidad de aprobación, de aceptación social se enseña en el ambiente familiar. En cuanto los niños hacen algo equivocado (algo que los padres desaprueban o consideran poco conveniente), el padre o la madre salta y dice: «No hagas eso, cariño; pues, si lo haces, *la gente no te va a querer*». O bien: «... *nadie querrá estar contigo*». Estas frases, dichas normalmente en tono amenazador y respaldadas frecuentemente con una palmada o un gesto reprobador, hacen que los niños piensen que es *terrible, horrible, horroroso* que la gente (y, en especial, los padres) no les quiera o no quieran estar con ellos. Después, conservarán esta creencia adquirida en edades tempranas y no se la llegarán a cuestionar nunca.

También educamos a nuestros hijos para que se culpen de muchas maneras, particularmente por sus comportamientos socialmente desaprobados. Les damos una amplia literatura, desde cuentos de hadas hasta programas de televisión, repleta de villanos, «malos» y brujas malvadas. Les enseñamos a odiar, a culpar a estos villanos y a aborrecerse a sí mismos cuando actúan «como un villano».

Pero, en realidad, no podríamos etiquetar legítimamente a nadie como de «villano» o «canalla» por diversos motivos:

1. «Un villano» se comportaría con *total* vileza, y *sólo* y *siempre* podría comportarse malvadamente. ¿Cómo podría ocurrir algo así?

2. Aun cuando una persona se hubiera conducido de forma vil hasta el día de hoy, ¿cómo podríamos estar seguros de que su arraigada «vileza» proseguiría en un *futuro* perfectamente malvado?

3. «Un villano» o «un canalla» no sólo identificaría a una persona que actúa malvadamente, sino también con total responsabilidad, de ahí que mereciera un severo castigo o la condenación eterna por actuar de este modo. Pero una persona que actúa mal constantemente se comporta así por tendencias hereditarias y/o adquiridas en el entorno, ¿y cómo va a tener una responsabilidad total (y mucho menos merecer la condenación) por características que heredó o aprendió?

4. Aun cuando un ser humano tuviera una responsabilidad o un libre albedrío *total* por sus actos malévolos (lo cual parece de lo más improbable), etiquetar a esa persona de «villana» o «canalla» implica evidentemente la existencia de una ley inmutable de Dios o del universo por la cual esa persona *merecería* o *debería tener* la condenación por tales actos. ¿Existe alguna evidencia de que exista esa ley?

Nuestra sociedad, debido a su adherencia a antiguas visiones formuladas mucho antes de que tuviéramos los actuales conocimientos psicológicos, sigue sosteniendo que los seres humanos son totalmente responsables de sus crímenes, y exige que se menosprecien a sí mismos y que paguen por sus pecados a través del castigo. Y nosotros no sólo exigimos esto con los «villanos» externos, sino también con nosotros mismos cuando nos equivocamos.

Esta filosofía punitiva nos hace enormemente culpables (en vez de sinceramente arrepentidos) por muchas cosas que hacemos; y la culpabilidad supone sentimientos de incapacidad u odio hacia sí mismo. No estamos diciendo que la gente no deba sentirse responsable por su comportamiento. Si una persona hace daño a otros seres humanos de forma innecesaria, gratuita y voluntaria, convendrá que reconozca su mala acción. Pero, incluso entonces, convendrá que se sienta «culpable» sólo en el sentido de decidirse a hacer algún tipo de restitución y de evitar la comisión de tales actos nuevamente, y no en el sentido de condenarse o castigarse.

Es decir,la «culpabilidad» puede manejarse de dos maneras: una racional y legítima, y otra irracional e ilegítima. Racionalmente, reconocer su mala acción o inmoralidad. Así, si ha hecho daño a otra persona innecesariamente (por haberle robado o por haberle provocado alguna herida física), reconozca su culpabilidad, su responsabilidad por tal acto. Dígase a sí mismo: «Sí, cometí ese delito. Me comporté de un modo equivocado».

Por otra parte, irracionalmente, puede tratar con la «culpabilidad» yendo más allá de este punto y diciéndose a sí mismo: «Yo *no debería* haber cometido esa maldad. Sólo un canalla lo habría hecho. Lo que he hecho es imperdonable, y merezco un castigo y la condenación eterna».

Etiquetamos esta reacción como de irracional porque, en primer lugar, usted se dice absurdamente a sí mismo que *no debería* o *no tendría* que haber cometido una acción malvada cuando, como es obvio, *la cometió*. En realidad, está diciendo: *«Preferiría* no haber cometido esa acción». ¡Y así es, sin duda alguna! Pero cambiar la oración *«Preferiría* no haber hecho eso» por *«No debería* haberlo hecho» no tiene ningún sentido. Plantea una especie de ley inmutable que afirma que usted no *debería* actuar de forma inmoral, y si esta ley existiera de verdad, usted no *podría* actuar así. Y lo que es más, ¿acaso puede demostrar algún *debería*, alguna garantía, algún absoluto?

En segundo lugar, al decirse «Sólo un canalla lo habría hecho, y debería ser castigado por comportarme de forma tan vil», está dando por hecho que el castigo hará algún bien, que corregirá el mal hecho y que le impedirá dañar a alguna otra persona de nuevo. Pero, en realidad, no impor-

ta cómo se castigue, la persona a la que hizo daño obtendrá poco beneficio, y la historia de la humanidad en lo relativo al castigo demuestra que el castigo y la condena de las personas por sus pecados no impide de forma eficaz que vuelvan a cometer maldades de nuevo. De hecho, en algunos casos, cuando estas personas se etiquetan a sí mismas como de malvados villanos por hacer maldades, asumen que *tienen* que actuar malvadamente en el futuro, pues esa es la naturaleza de un villano, y perpetran nuevas maldades de forma compulsiva. La condenación y el castigo no mejoran el comportamiento de las personas porque las inducen a quejarse de sus *pasadas* acciones en lugar de concentrarse en cómo cambiarlas *en el futuro*. Si se dice una y otra vez: «¡Oh, qué canalla soy! ¡Le he hecho daño a Juan!», ¿podrá concentrarse en el problema real: «¿Cómo puedo evitar hacer daño a Juan (y a los demás) en el futuro?». No. No podrá concentrarse demasiado bien.

¿Qué puede hacer entonces? Haga una observación racional y legítima, como ésta: «Le he hecho daño a Juan, y eso ha sido un error». Y, después, en vez de continuar irracionalmente: «Debo considerarme un canalla que merece un castigo por esta acción», prosiga con «Es cierto que me he equivocado, ¿cómo puedo reparar mi error ante Juan y, aun más, qué puedo hacer para no hacerle daño a Juan de nuevo *la próxima vez?*

Si adopta esta táctica, si se concentra en cómo *cambiar* su mal comportamiento en el futuro, en vez de en cómo castigarse por pasados errores, incrementará las posibilidades de mejorar su conducta. Pero si se concentra en condenarse y castigarse, será casi inevitable que se le pase por alto lo verdaderamente importante (*aprender* de sus errores) y que continúe equivocándose indefinidamente.

Es decir, la base de la moralidad racional se halla en dos proposiciones principales: primera, si haces daño innecesariamente a los demás, es probable que ellos o sus allegados se desquiten, con lo que estarás creando un mundo más caótico y desagradable para todos los que vivimos en él. Y segunda, si haces daño a alguien innecesariamente, convendrá que reconozcas tu conducta antisocial y hagas algo por *enmendarla*.

Desgraciadamente, no obstante, la mayoría de los moralistas cambian estas dos proposiciones para darles una forma bastante diferente, y sostienen que cuando usted le hace daño a alguien, incumple alguna ley «natural» o «necesaria» de Dios y del hombre, y que debería condenarse y castigarse sin misericordia, así como sufrir la condena de los demás.

En realidad, no actuamos necesariamente de forma inmoral cuando le hacemos daño a alguien, por la buena razón de que con frecuencia nos parece *necesario* hacer daño a otro con el fin de que podamos sobrevivir. Así, si toma un asiento en un tren abarrotado de personas o saca provecho en la venta de una casa, puede estar beneficiándose a expensas de los demás. Pero en la medida en que no se salga de su camino innecesariamente o deliberadamente para hacerles daño, no estará actuando inmoralmente. Si actúa realmente de una forma vil con otra persona, difícilmente corregirá el error cometido dándose golpes en la cabeza. Decídase sensatamente, en el presente y en el futuro, a ayudar a la persona a la que ha hecho daño, o al menos a refrenarse de volver a hacer daño.

Después, el menosprecio por uno mismo da como resultado una neurosis generadora de sentimientos de incapacidad, y con esto se corrigen poco los males que uno haya podido hacer; al contrario, normalmente le impedirá corregir sus errores, potenciando a su vez la autoinculpación. La evaluación positiva y constructiva del presente y el futuro trae una solución lógica al problema de la conducta

moral. Pero nuestros conceptos de «villanía» y de castigo sabotean esta solución.

En última instancia, la neurosis proviene de un problema moral, y Sigmund Freud acertó cuando la vio como un conflicto entre lo que él llamó superego (o conciencia) y los forcejeos inconscientes de la persona (el id), por una parte, y sus deseos conscientes (el ego), por otra. Sin embargo, Freud insistió demasiado en los impulsos y los conflictos sexuales de las personas y muy poco en sus impulsos no sexuales.

Cuando las personas etiquetan ciertos aspectos de su comportamiento como de erróneos o malvados, y cuando, en vez de hacer algo constructivo por cambiar estas actividades, se recriminan a sí mismas por seguir realizándolas, terminan por odiarse a sí mismas. Al aborrecerse a sí mismas, se encaminan hacia otros síntomas neuróticos diversos tales como la inercia, las meteduras de pata constantes, el alcoholismo y el atiborrarse de comida. Más tarde, sus rasgos neuróticos les llevan a odiarse aún más, y a comportarse de un modo aún más neurótico. Y así se forma un círculo que, en términos de construcción y mantenimiento de una personalidad saludable, productiva y feliz, no sólo podríamos calificar como de vicioso, sino de decididamente letal.

5

CÓMO AYUDAR A UN «NEURÓTICO» A SUPERAR SUS TRASTORNOS

Lo mejor que puede hacer para vivir con un «neurótico» es ayudarle a superar su neurosis. ¿Puede usted hacerlo? ¿Acaso pueden mejorar las personas con trastornos? ¿Existen «curas» eficaces? Categóricamente, sí. ¡Pero no es fácil!

Los «neuróticos» pueden superar sus trastornos, y pueden recibir ayuda de otra persona, porque los trastornos surgen de esas ideas irracionales poco realistas que, en gran medida, se enseñan a sí mismos y que pueden desaprender o cambiar, aunque con algunas dificultades. Los síntomas neuróticos, como los sentimientos de ansiedad, ira, culpabilidad y depresión, son consecuencias de un pensamiento retorcido. Así, puede ayudar a las personas afectadas por síntomas neuróticos animándoles a cambiar sus creencias.

Las personas con sintomatología neurótica mantienen su pensamiento irracional de forma en gran medida inconsciente; pero, a diferencia de lo que creen los freudianos ortodoxos, no lo ocultan ni lo reprimen tan profundamente como para que no puedan traerlo a la consciencia sin un largo proceso psicoanalítico. Pueden traer perfectamente a la superficie sus ideas irracionales (por ejemplo: «¡Debo

ser competente!») infiriéndolas a partir de sus comportamientos alterados. La brecha entre sus creencias racionales conscientes y sus conductas alteradas señala cuáles son las creencias irracionales inconscientes.

En cuanto los «neuróticos» se dan cuenta de que algunas de sus creencias fundamentales son irracionales, usted puede ayudarles a atacar esas creencias mostrándoles lo estúpido de sus planteamientos, induciéndoles a enfrentarse a sus creencias y mediante otras técnicas que se describen en este capítulo. Quizás le parezca difícil, pero sigue siendo bastante posible.

No le va a resultar fácil ayudar a un «neurótico» debido a que, de entrada y con frecuencia, estas personas se niegan a admitir que tienen problemas emocionales. Y, aun cuando lo admitan, suelen negarse a aceptar ayuda externa e insisten en que no necesitan a nadie para resolver su problema. A veces, cuando aceptan la ayuda, se resisten a ella inconscientemente, porque están tan acostumbrados a sus propios síntomas que terminan por no verlos con precisión. Y a veces se resisten a la ayuda porque están tan avergonzados de su comportamiento neurótico que les resulta difícil afrontarlo.

Los hábitos neuróticos tienen doble filo: surgen de alguna idea irracional, y encarnan esa idea en alguna costumbre inadecuada. Para vencer esos hábitos, tiene que trabajar tanto sobre la idea como sobre la costumbre. Un muchacho, por ejemplo, tartamudea porque teme hablar mal delante de los demás. Pero, aun cuando supere su miedo a hablar mal, seguirá teniendo el hábito motor del tartamudeo (quizás una costumbre de muchos años) por vencer. Naturalmente, tendrá que molestarse en vencerlo.

Si se pone a trabajar sobre un hábito neurótico sin atacar su causa subyacente, puede que lo sustituya por otro hábito igualmente detestable. Así, si tartamudea porque

teme pronunciar palabras de mal gusto, y solamente trabaja sobre el hábito de tartamudear, quizás supere tal hábito, pero seguirá sintiéndose ansioso acerca de decir palabras de mal gusto. En este caso, puede que desarrolle otro síntoma neurótico, como los ataques de colitis o el miedo a ir de visita. Por este motivo, muchos terapeutas son reacios a la utilización de la hipnosis, de las sencillas palabras tranquilizadoras, de las drogas, de los castigos y de otras técnicas determinadas que, a veces, pueden ser útiles con el hábito o síntoma, pero que no llegan a la raíz de la neurosis ni cambian su patrón básico de personalidad.

La neurosis consta de una serie de emociones alteradas y/o de comportamientos defensivos que pueden impedirle que afronte conscientemente sus sentimientos alterados. Para vencer una neurosis, convendrá que la comprenda y que ataque las ideas que hay detrás de ella, y también que trabaje sobre los hábitos que la componen. De vez en cuando, el mero hecho de penetrar en las causas de sus síntomas puede llevar a su desaparición de forma rápida y automática. Sin embargo, lo más frecuente es que esta mera penetración siente las bases para el cambio de ideas y el desmoronamiento de los síntomas. Su verdadera erradicación precisa de mucho más trabajo posterior y, normalmente, sólo con mucho *trabajo* se puede llevar a cabo esta labor.

Familiares y amigos en particular pueden ayudar a los «neuróticos» porque, a diferencia del psicoterapeuta, que ve a sus clientes una hora o dos a la semana, aquéllos le ven constantemente, y por medio de sus propias actitudes hacia el trastorno pueden ayudar a reducirlo. En mi propio trabajo terapéutico, normalmente utilizo a los allegados de mis clientes como terapeutas auxiliares y, en muchas ocasiones, descubro que consigo más con sus esfuerzos que con los míos propios. Esto funciona particularmente bien

con niños pequeños, a quienes trato en gran medida por medio de sus padres, pero también funciona con los llamados adultos.

Ayudar a los «neuróticos» es difícil porque precisa de diversas cualidades y de ciertos conocimientos que no son habituales en una persona media. Por ejemplo, convendrá que quien ayude no se comporte de un modo demasiado neurótico, pues difícilmente podrá ayudar a nadie si por sí mismo tiene demasiados problemas y muy poca objetividad. Convendrá que tenga una paciencia considerable, y energía suficiente para consagrar al empeño. También será de gran ayuda un agudo discernimiento acerca de la conducta humana, además de la facultad de comprenderse tanto a sí mismo como a los demás. Y una vez más, no espere tratar a sus amigos o familiares alterados como lo haría un terapeuta, porque su relación con ellos supone una mayor implicación personal que la de un terapeuta profesional.

¿Cuál es su primer paso para ayudar a alguien a que se comporte de un modo menos neurótico? Es éste: reconozca claramente y *acepte* el hecho de que esa persona tiene trastornos. Muchas personas que tienen familiares o amigos trastornados se niegan simplemente a aceptar el hecho de que esas personas se comportan de un modo inusual, y les siguen tratando como si tuvieran un ajuste perfecto. Los «neuróticos» no se conducen como adultos ajustados, y si les trata como si pudieran fácilmente mantener el tipo de conducta que se podría esperar de un no «neurótico», no tardarán en decepcionarle. Entonces, si usted les muestra su desagrado, ellos sentirán que han fracasado y, de ahí, tenderán a profundizar su neurosis.

Es posible que usted no acepte de buena gana los trastornos emocionales de los «neuróticos». Como ya dijimos en el primer capítulo, los «neuróticos» suelen conducirse de un modo poco fiable, iracundo, ingrato, egoísta y poco

cariñoso. Intentar aceptarles con sus rasgos desagradables es como intentar vivir con un tunante o un enemigo. Pero, si usted quiere ayudarles, convendrá que les acepte casi sin reservas.

Claro está que no *tiene* por qué aceptar a un «neurótico», ni siquiera a un familiar cercano, como una hermana o el marido. Excepto en el caso de los hijos, que usted trajo al mundo voluntariamente (y, en consecuencia, tiene el deber moral de ayudarles), no tiene *necesidad* de ayudar a nadie. Pero si, debido a vínculos emocionales o de otro tipo, desea ayudar, convendrá que acepte *plenamente* a la persona «neurótica».

Esto quiere decir que, tan pronto como sus familiares o allegados hagan algo particularmente estúpido, cabezota o irritante, usted puede preguntarse: «*¿Por qué* hacen eso?». Y, rápidamente, responder: «¡A causa de su neurosis! Porque los "neuróticos" normalmente hacen las cosas así. No porque me odien. No porque me la quieran gastar personalmente a mí. Sino porque se suelen comportar de forma neurótica. Y los "neuróticos" hacen, normalmente, cosas crueles, estúpidas y despiadadas».

En otras palabras, no responda a las acciones de los «neuróticos» como si ellos las dirigieran personal y específicamente contra usted. E incluso, cuando así sea, dése cuenta de que estas acciones anti-usted, resultado de la neurosis, suelen provenir de sentimientos anti-sí-mismo. Compadézcales por su trastorno, por verse obligados a conducirse de ese modo tan desagradable, pero no les *condene* por actuar así.

Recuerde que los «neuróticos» rara vez optan deliberadamente por su desagradable modo de proceder. En parte heredan y en parte adquieren esa fuerte tendencia a comportarse neuróticamente. No *desean* sentirse emocionalmente afectados; no eligen voluntariamente el camino de la

neurosis. En gran medida, se odian a sí mismos. Aun cuando hagan daño a los demás, se ven casi obligados por sus creencias irracionales a hacer ese daño.

¿A quién, entonces, podremos culpar de la neurosis de una persona, si ésta no tiene toda la responsabilidad? ¿A sus padres, a sus abuelos? Difícilmente. Pues ellos también se condujeron de forma alterada o ignorante, y no sabían lo que hacían. ¿Podremos culpar a la sociedad? En cierto modo, sí; dado que nos ha conformado a todos. En realidad, no obstante, la sociedad está compuesta por personas, y si las personas tienen limitaciones y son ignorantes, y si inconscientemente construyen y perpetúan leyes y costumbres absurdas, ¿sería justo condenarles?

¿Para qué, de hecho, condenar a nadie? Ciertamente, esta serie de factores puede originar esa serie de trastornos. Pero, ¿condenar a la gente detendrá la acción de esos factores o impedirá que lleven a sus consiguientes trastornos? Preguntémonos: ¿Cómo podemos *cambiar* estos factores e *impedir* que se produzcan esos trastornos? ¿Por qué no concentrarnos en esta pregunta en vez de en la pregunta de a quién debemos condenar?

Repitámoslo: el primer paso para ayudar a un «neurótico» es aceptar plenamente el hecho de que él o ella se conduce de forma alterada, y resistirse a condenarle de ningún modo por conducirse así.

En cuanto usted se enfrente al hecho de que un progenitor, un hijo, un hermano, un compañero, un amigo o un compañero de trabajo tiene una neurosis seria, podrá comprender lo que los «neuróticos» hacen, por qué se comportan como se comportan y cómo puede ayudarles a cambiar. En las páginas de este libro encontrará material útil para comprenderles. También podrá encontrar otros materiales valiosos en obras más recientes sobre psicoterapia y teoría de la personalidad, de las cuales hay una selección en el último capítulo. Lea algo de este material. Asista a seminarios, talleres y conferencias sobre personalidad y comportamiento humano que puedan ofrecer en universidades cercanas, institutos de terapia y centros de crecimiento. Manténgase bien informado sobre descubrimientos en el campo de la psicología. Cuanto más aprenda sobre psicología en general, y sobre psicoterapia en particular, mejor podrá comprenderse a sí mismo y ayudar a los demás con sus problemas.

La comprensión *de uno mismo* es de especial importancia a la hora de entender las rarezas emocionales de los demás. Todo lo que haga por observar su propio corazón, por descubrir sus propias inclinaciones neuróticas y por remediar sus bloqueos emocionales le ayudará para ayudar a los demás.

Aunque no se sienta demasiado trastornado, lo mejor que puede hacer, si le resulta difícil ayudar a un familiar o un amigo neurótico, es consultar o recibir ayuda para sí mismo. Recuerde a este respecto que, además de ayudar a la gente a superar sus problemas emocionales, uno de los mayores objetivos terapéuticos consiste en mostrar a personas razonablemente no alteradas o medianamente neuróticas cómo pueden comprenderse a sí mismas y cómo vencer las irracionalidades que les impiden alcanzar su potencial máximo.

En el momento en que esté preparado para aceptar plenamente a los «neuróticos» y para aprender lo suficiente sobre psicología con el fin de comprenderlos, podrá dar el siguiente paso: darles cariño y apoyo. Pues no nos cansaremos de insistir en que los «neuróticos» se menosprecian a sí mismos, es decir, creen absurdamente que *ellos* no tienen ningún valor cuando fracasan en sus *realizaciones* y los demás los desaprueban. Así pues, les resultará más fácil aceptarse a sí mismos si usted *les* acepta incondicionalmente, a pesar de las deficiencias en sus *obras.*

Por desgracia, los «neuróticos» no parecen merecer ni aceptación ni cariño. Con frecuencia, se salen del tiesto para buscarse el rechazo y la desaprobación. Suelen sospechar de casi cualquier amabilidad que se les muestre y ponen a prueba a sus amigos con respuestas desagradecidas y negativas.

En consecuencia, exigen un amor constante e inalterable, y siguen exigiéndolo antes de empezar a creer que realmente siente algo por ellos.

Esto no significa que deba adular sin ningún tipo de sonrojo a los «neuróticos» en un esfuerzo por fortalecer sus egos. Al contrario, es muy posible que vean enseguida lo que se oculta tras la adulación y ésta se vuelva en su contra. Mejor será reforzarlos inteligentemente, con tantas verdades como sea posible. Llamar la atención sobre sus puntos fuertes; mostrarles lo bien que hacen esto o aquello, por muy ineptos que puedan ser en otras cosas.

Es decir, ponga énfasis en sus cualidades. No niegue falsamente sus fracasos, pero intente ignorarlos o minimizarlos. Saque a relucir sus puntos fuertes en los momentos adecuados. Hágales saber cuándo tienen un aspecto especialmente bueno, cuándo hacen un buen trabajo o cuándo se conducen mejor de lo que ellos pensaban que podrían conducirse. No resalte sus cualidades sólo con palabras, sino también con las *actitudes*. Asuma la actitud de que no tiene ninguna necesidad de evaluar a ningún ser humano, ni siquiera a sus allegados neuróticos, como de gente buena o mala, sino que puede aceptarlos como personas que hacen cosas buenas y malas. Convénzase realmente a sí mismo de esto, para que pueda transmitir su actitud a los «neuróticos» a los que desea ayudar.

Pero, por encima de todo, anímeles a hacer las cosas que temen absurdamente, y que creen equivocadamente que no van a hacer bien. Potencie sus esfuerzos, aun cuan-

do puedan fracasar. Y si fracasan, insístales en que en su próximo intento puede irles mejor. Induzca a los «neuróticos» a hacer cosas en las cuales tengan posibilidades reales de éxito y, después, señáleles que esos éxitos indican que pueden hacer otras cosas que temen.

Convenza a sus amigos o familiares neuróticos de que todo el mundo fracasa muchas veces, y de que los seres humanos aprenden básicamente por ensayo y error. Por tanto, el fracaso no es solamente algo que suele suceder, sino que también posee grandes ventajas. Aprendemos gracias a él y, de ese modo, nos lleva a tener éxito en el futuro.

Aayude a los «neuróticos» a reducir sus niveles de aspiración, con el fin de que no intenten hacer cosas que están más allá de sus capacidades. Anímeles a actuar con osadía, pero de forma realista. Disuádales del perfeccionismo, o de unas expectativas poco realistas.

También les puede ayudar a ver que, aunque el éxito puede ser importante, *usted* no lo ve como algo importantísimo o sagrado. Muéstreles confianza en sus éxitos futuros, pero cuando fracasen, demuéstreles que les sigue aceptando y queriendo.

En ese empeño por demostrar a los «neuróticos» que les respeta de todo corazón como seres humanos, déjeles claro al mismo tiempo que no les va a permitir que le vean como una persona fácil de explotar o de la cual abusar. Adopte una actitud de firme amabilidad, pero no los mime, ni los proteja como a un bebé.

¿Qué es lo que quiero decir con *firme amabilidad?* Simplemente, lo que se da a entender. Significa que se comporta correctamente con los demás, pero que establece unos límites definidos en cuanto a lo lejos que ellos pueden llegar con usted, y que se aferra firmemente a esos límites. Significa que usted puede ver las cosas desde los marcos de referencia de otra persona, pero que nunca pierde de

vista por completo sus propias necesidades e intereses vitales.

Suponga, por ejemplo, que tiene un marido neurótico al que le da miedo encontrarse con la gente, que no quiere salir de casa por las noches, ni recibir visitas nunca. No diga: «Mira, José, tú sabes que tener miedo de la gente significa que estás neurótico perdido. Además, no tienes ninguna consideración conmigo. Nunca piensas en lo que a *mí* me apetece hacer. Si de verdad me quisieras, dejarías a un lado tus ideas tontas, me sacarías a pasear regularmente y te sentirías complacido cuando yo invito a alguien a casa».

Este tipo de perorata convencerá a José de que es totalmente incapaz, de que usted no le comprende y de que sólo piensa en sí misma. Lo único que logrará es que se sienta más alterado.

Al igual que esta mujer, convendrá que usted se dé cuenta de que la negativa de él a ver a la gente es el resultado de la ansiedad y del menosprecio de sí mismo propio de la neurosis. Haga todo lo posible para que él crea que *puede* pasar el rato con otras personas. Intente que acepte poco a poco la presencia de una o dos personas compatibles al principio, preferiblemente personas que estén al tanto de sus problemas. Cuando él se sienta cómodo con estos nuevos amigos, podrá hacer que se dé cuenta de que también puede estar con otras personas.

Sin embargo, si José mantiene tozudamente sus pretensiones neuróticas de no reunirse con nadie e insiste en que usted se quede en casa también, puede decirle algo parecido a esto: «Entiendo de verdad, José, que no quieras ver a nadie ahora, aunque puede que te apetezca más tarde. Mientras tanto, me volveré loca si sigo aquí encerrada. Lo cierto es que me apetece ver a alguien. No me importa que tú no quieras salir, pero yo no tengo intención de hacer lo mismo. Supón que yo me quedo en casa contigo la mayor

parte del tiempo, pero que de vez en cuando salgo un rato. Más tarde, cuando superes lo de no querer ver a nadie, algo que creo que lograrás, podremos salir juntos y pasarlo bien».

Siguiendo estas líneas, podrá defender sus propios derechos y, al mismo tiempo, demostrar que comprende la neurosis de la otra persona. Si deja que su allegado neurótico se salga con la suya a costa de usted, simplemente a causa de su trastorno, le estará dando un incentivo para que lo prolongue o lo intensifique, pues entonces tendrá una excusa para comportarse como un bebé, esperando siempre salirse con la suya. Además, quizás le pierda a usted el respeto y se menosprecie aún más por relacionarse con alguien tan débil y melindroso como usted.

Por otra parte, y con frecuencia, los «neuróticos» no desean realmente salirse del todo con la suya. Lo que quieren es comprensión, aceptación y aprobación. Normalmente, saben que se comportan incorrectamente y se sienten peor si alguien no les para. Una de mis familiares, por ejemplo, disfrutaba de las concesiones de su marido cuando hacía exigencias poco razonables. Pero, en cierta ocasión, él dejó que se gastara todo el dinero de las vacaciones en un viaje para ella sola, mientras él se quedaba en casa, achicharrándose de calor en la ciudad. Ella terminó molesta con él por su debilidad, y odiándose a sí misma por aprovecharse de él. Todo esto no sirvió más que para incrementar sus trastornos.

Los «neuróticos» quieren, a veces más que ninguna otra cosa, a alguien que les pueda servir de modelo, alguien con quien identificarse y de quien poder sacar fuerzas. Incluso se comprometen a llevar una psicoterapia por este motivo, no sólo por granjearse el cariño y la comprensión del terapeuta, sino también por usar su fuerza, su personalidad y su comportamiento no neurótico. Me encontré con esta situación cuando una cliente, remitida a mí y a otro

terapeuta, se entrevistó con los dos y, después, decidió quedarse conmigo.

—¿Qué le ha hecho decidirse por mí y no por el otro compañero? —le pregunté.

—Bueno —respondió ella—, pues da la casualidad de que fui a verle y, nada más entrar, me di cuenta de que su despacho estaba lleno de humo. Y yo quiero dejar de fumar. Después, me hablaba tan bajo que casi no le oía. Y, por último, vi que debía pesar más de 110 kilos; y, como le dije la última vez, tengo un problema de sobrepeso. Bien, me dije, si este hombre es tan poco disciplinado con su vida, no creo que me pueda ayudar demasiado.

Cuanto más fuerte y menos indeciso se muestre, más confiarán en usted los «neuróticos» y más confianza tendrán en que usted les puede ayudar. Así pues, actúe firmemente con ellos. Convendrá también que decida los límites de atención que les dará, y que después se aferre a esos límites. Trátelos con amabilidad *y* con firmeza, no con una cosa *o* con la otra.

No permita que una persona a la que intenta ayudar le haga chantaje emocional. Con frecuencia, como ocurre en el caso de esas madres que adquieren de repente una afección de corazón o una indigestión grave justo cuando se aproxima la boda de su hijo preferido, los «neuróticos» utilizan la enfermedad para hacer chantaje. Si son capaces de conseguir que los demás hagan las cosas como ellos quieren, con la excusa de estar enfermos o de ser profundamente desdichados, es posible que se conviertan en sufridores crónicos y que sigan explotando a los demás sin misericordia alguna. No se someta a esa clase de chantaje, pues los «neuróticos» pueden llegar a parecer mártires. Actúe con amabilidad, pero manténgase firme.

Una norma básica para tratar con un «neurótico»: *¡no le critique!* Como ya hemos señalado, los «neuróticos» llegan

en gran medida a su estado por tomarse demasiado en serio las críticas; y, dado que se hacen a sí mismos hipersensibles, asumen mal cualquier censura. Si usted los rebaja (a ellos o a sus cualidades), estará contribuyendo a incrementar sus sentimientos de desprecio por sí mismos.

Además, las críticas rara vez llevan a la gente a una acción constructiva. Para que los seres humanos cambien sus comportamientos «pobres» por comportamientos «mejores» conviene inducirles a ir desde el punto 1 hasta el punto 2. Pero la mayoría de las personas, cuando se nos dice que *debemos* ir del punto 1 al 2, o que somos idiotas por no hacerlo, nos resistimos o damos marcha atrás. Nos mostramos resentidos ante cualquier presión o empuje, aunque sea por nuestro propio bien.

En particular, los «neuróticos» suelen reaccionar mal ante los llamamientos que toman la forma de crítica. Decirles que, por su propio bien, deberían ir del punto 1 al 2 equivale a: «¡Mira, imbécil! Sabes perfectamente bien que te estás perjudicando al quedarte en 1 en lugar de ir a 2. Entonces, ¿por qué no dejas de comportarte como un burro y haces lo que se te dice?» Para cualquiera, esto sonará a censura.

Los «neuróticos» se culpan constantemente por comportarse disparatadamente, por su propio trastorno; y si usted les condena, lo único que conseguirá será aumentar la tendencia que tienen a condenarse. En vez de esto, lo que puede hacer es *no* atacarles, ni a ellos ni a su comportamiento, sino a las *ideas* que subyacen a los síntomas. Si, por ejemplo, tiene un amigo neurótico que teme subirse al tren, no le diga: «¡Oh, vamos, Jim! ¡Qué estupidez! ¡Sabes que los trenes son seguros!». Ciertamente, su amigo es consciente de lo absurda que parece su fobia, y sabe que ir en el tren no supone un gran peligro. Pero si usted resalta estas irracionalidades, le estará etiquetando de idiota. En

vez de esto, pruebe a encontrar la idea que subyace al miedo de Jim a viajar en tren. Obviamente, él cree que ir en tren supone un gran peligro. Así pues, quizás piense que el tren va a tener un accidente, y que eso sería un desastre total. O que, si tuviera un ataque de diarrea en el tren, no llegaría a tiempo al baño, y eso sería de lo más embarazoso. Si usted desea socavar la fobia de Jim, convendrá que descubra qué ideas irracionales se inventa Jim para generar su ansiedad; y, después, no arremeta contra Jim, ni siquiera contra su ansiedad, sino contra sus ideas irracionales.

Así, si usted descubre que Jim tiene verdadero pánico a morir en un accidente de tren, puede indicarle que, en nuestros días, se dan muy pocos accidentes de trenes; que, en la mayoría de estos accidentes, hay muy pocas víctimas mortales; que todos tenemos que morir algún día; que preocuparse por la posibilidad de un accidente de tren difícilmente reducirá las posibilidades de que ese accidente ocurra; que preservar su vida a expensas de una preocupación continua (y de huir de los trenes) no merece la pena; y cosas por el estilo.

Esta clase de ataque sobre las bases ideológicas de los miedos «neuróticos» suelen hacer mucho bien. En muchos casos, sin embargo, por el simple hecho de mantener una relación estrecha, ellos esperan de usted algunas cosas que normalmente no esperarían de otras personas. En tales casos, usted puede hacer algo más por superar su inercia y por inducirles a pasar de un punto perjudicial a un punto beneficioso. ¿Qué puede hacer más?

En gran parte, la respuesta lleva implícito el amor. Por amor, una persona no sólo se moverá en la dirección deseada, sino que afrontará mucho dolor o incluso la muerte, si con eso ayuda al otro. Si usted convence realmente a los «neuróticos» de que los quiere, de que ve las cosas desde su marco de referencia, ellos harán casi cualquier

cosa por usted, incluso, en ocasiones, someter algunos comportamientos neuróticos.

Imagine el problema de un hombre que quiere mantener frecuentes relaciones sexuales con su mujer. Pero ella, debido a un miedo neurótico a una actividad demasiado frecuente, desea mantener relaciones sexuales sólo una o dos veces al mes. Si él la ridiculiza por su postura, ella se retraerá más. Si él le ruega, ella dirá que le gustaría mantener relaciones sexuales más a menudo, pero que no se siente bien cuando las tienen. Un callejón sin salida. Cuanto más ridiculice o ruegue el marido, más incómoda se sentirá ella, y más se intensificará su neurosis.

El marido puede utilizar una táctica diferente. Puede comprender el apuro de su mujer, demostrarle que se da cuenta de que tiene sus razones y que no la acusa de mala intención. También puede intentar descubrir la causa básica de su temor al sexo y demostrarle que, aun cuando quizás tuvo buenas razones para ello en el pasado, las circunstancias ahora ya no son las mismas. Conviene que no haga bromas sobre sus temores sexuales o supersticiones, pero intente llegar al fondo y socavarlos con diferentes actitudes, con actitudes más racionales.

Por encima de todo, el hombre puede darle su amor, y demostrarle que, a pesar de su propia frustración, no está resentido con ella. Al admitir francamente su malestar, quizás consiga que ella le satisfaga de algún modo que no implique el coito, si ella se retrae de la penetración. Él puede mostrar honestamente sus sentimientos pero, al mismo tiempo, demostrarle que la ama, aun cuando no ame los inconvenientes que ella le provoca.

Si usted le demuestra su cariño de todo corazón y de una forma constante, aun cuando le genere inconvenientes o le prive de algo, la persona neurótica sentirá que al menos alguien le respeta, y quizás comience a vencer sus

sentimientos de incapacidad y la hostilidad que subyace a la neurosis. En segundo lugar, quizás piense que tiene en usted a un compañero, una verdadera ayuda, y, de ahí, más posibilidades para superar sus miedos y sus trastornos. Tercero, le demostrará su amor a cambio, y por ese amor es muy posible que comience de forma espontánea a hacer cosas por usted que no haría por nadie más en el mundo, incluido el intento de vencer los miedos neuróticos que tanto le perjudican a usted.

El amor engendrá amor; y el amor engendrado suele llevar a la acción. Esto no es así siempre, dado que su pareja puede conducirse tan neuróticamente con el sexo o con otros impulsos que incluso un amor extremo sea incapaz de inducirle a trabajar sobre su neurosis. Pero, como vienen viendo los terapeutas desde los tiempos de Freud, los clientes pueden ganar discernimiento y desarrollar acciones que complementen ese discernimiento a través de sus sentimientos positivos, o del cariño, por un terapeuta. De forma parecida, en una relación no terapéutica, si usted consigue inducir de algún modo al «neurótico» para que le quiera, aumentará la posibilidad de que se ponga a trabajar en su propia cura.

El siguiente paso importante para ayudar a un «neurótico» implica hacer algo para aliviar su vergüenza o su culpabilidad. En el fondo, muchos de ellos se sienten avergonzados o culpables de algo, temerosos de cometer errores y de que los demás los rechacen por ello. Para aliviar, puede utilizar dos recursos principales: hacer referencia de forma indulgente, no crítica y permisiva a lo que hacen «mal» o equivocado; y animarles a que se ajusten a sus propios criterios y a que hagan las cosas que ellos consideran correctas.

Considere, en primer lugar, la política de indulgencia. Los «neuróticos» suelen ser poco indulgentes consigo mismos en muchos aspectos. Se critican por cada pequeño error, y se perdonan poco o nada. Por tanto, si usted se conduce de forma permisiva y condescendiente, quizás empiecen a aceptarse más a sí mismos.

Suponga que vive con un hombre que se siente culpable por no querer lo suficiente a su madre. Si usted se conduce como si no tuviese por qué ser un crimen el tener sentimientos ambivalentes respecto a la propia madre, es muy posible que él tome una actitud diferente hacia su propia falta de amor. O, con un enfoque algo diferente, puede intentar descubrir por qué le desagrada su madre y puede ayudarle a superar su desagrado.

A la hora de manifestar la permisividad con los «neuróticos», sus propias actitudes y acciones pueden ser más importantes que sus palabras. Si una mujer se siente tremendamente culpable por sus actividades sexuales, decirle solamente que no se sienta culpable no será suficiente si usted tiene una culpabilidad similar y la demuestra. Pero si se convierte en un modelo de condescendencia y comprensión, dispondrá de una de las mejores oportunidades para convencerla.

El otro enfoque para reducir la culpabilidad, el de disuadir a la persona trastornada para que no haga cosas que le van a hacer sentirse culpable, parece oponerse directamente al primer enfoque, pero no es así; pues convendrá que los seres humanos que viven en cualquier forma de sociedad consideren erróneas algunas de las cosas que hacen, pues, de lo contrario, esa sociedad no duraría demasiado. Si nadie pensara que es un error el robo, la violación o el asesinato, todo el mundo haría alguna de estas cosas en algún momento de sus vidas, y la resultante sería el caos.

Aunque usted sea permisivo y condescendiente con los «neuróticos», no retire por completo el sentido de haber hecho mal, sino sólo la culpabilidad innecesaria. En los tér-

minos de la filosofía esbozada en el último capítulo, intente inducirles a pensar cuando hagan algo innecesariamente perjudicial a otra persona: «He hecho esta acción, y me doy cuenta de que es un error. De acuerdo, admito mi error, pero ahora voy a ver cómo puedo reparar mi equivocación y dejar de hacerlo en el futuro». No: «¡Soy un malnacido por haber cometido esta acción! Voy a ver cómo me puedo condenar y castigar mejor por hacer esto».

Para conseguir que los «neuróticos» admitan sus comportamientos erróneos o inmorales, y para que se concentren en no repetirlos en el futuro, convendrá que les inste a evitar las actividades (o la falta de actividades) que les llevó a cometer los errores.

Suponga, por ejemplo, que un hombre, con el fin de satisfacer su apetito sexual, le miente a una mujer diciéndole que desea casarse con ella, cuando en realidad no tiene ninguna intención de divorciarse de su actual mujer. En estas circunstancias, es muy probable que él se sienta incómodo, como no podría ser de otro modo. Usted le puede ayudar a aliviar su culpabilidad instándole a que deje de mentir y a que acepte las consecuencias de decir la verdad, aun cuando esto signifique que la mujer se niegue a querer saber nada más de él.

Sin embargo, no le diga: «¡Mira, Jack, de qué forma tan *terrible* estás tratando a esa mujer! ¿Por qué no dejas de comportarte como un canalla y le dices la verdad?» De este modo, probablemente incrementará su culpabilidad, fortalecerá su sensación de que todo el mundo le odia y le ayudará a encontrar alguna racionalización para su comportamiento.

En vez de eso, intente que modifique su comportamiento demostrándole que, a menos que haga lo correcto, por difícil que sea, a menos que viva una vida razonablemente moral, será él el que salga perdiendo, porque estará negando sus *propios* conceptos de moralidad; y, a largo

plazo, eso le traerá más sufrimiento que placer. O, en otras palabras, cualquier satisfacción conseguida mediante una conducta que él, él mismo, desaprueba tenderá a traer sentimientos dolorosos de irresponsabilidad e inmoralidad. Y, en última instancia, obtendrá menos satisfacciones que pesares, aun en el caso de que consiga, sensatamente, no menospreciarse.

A veces, si usted mantiene la calma, si sigue aceptando a las personas que se sienten culpables y si demuestra su interés por aliviar, en vez de por aumentar, sus sentimientos de culpabilidad, podrá mostrarles cómo dejar de sentirse irracionalmente culpables o cómo dejar de hacer esas cosas que les hacen sentirse irresponsables e incómodos.

Si las personas a las que usted intenta ayudar han hecho algo verdaderamente inmoral o insensato, puede intentar que utilicen sus sentimientos de forma constructiva en vez de destructiva; pues si han cometido errores graves y con ello han perjudicado seriamente a los demás, convendrá de todas formas que no recurran a la condena de sí mismos. El reconocimiento de haber hecho mal puede llevarles a no repetir la conducta errónea. Esto no «demuestra» que no tengan valía humana para hacerlo.

Así, si su hijo le ha hecho daño injustificadamente al hijo del vecino, podrá demostrarle que ha actuado de forma inadecuada, y que el remedio para su conducta antisocial no consiste en castigarse a sí mismo (o en que usted le castigue), sino en tomar la decisión de actuar mejor con el otro niño en el futuro. O si su esposa «neurótica» se siente muy culpable porque no se ocupa adecuadamente de la casa, podrá demostrarle que es mejor dejar de condenarse primero, y que luego puede intentar conducirse como un ama de casa modélica.

El principal objetivo, por tanto, cuando tratamos con la culpabilidad neurótica, se halla en convencer a la persona

trastornada de que no haga nada por sentirse culpable (por menospreciarse), pero que, si realmente su comportamiento ha sido incorrecto, evita la sensación de inmoralidad intentando comportarse mejor. Si puede usted implantar esta idea en los «neuróticos» cargados de culpabilidad, su ayuda será inestimable.

Una forma eficaz de ayudar a los amigos neuróticos a que superen sus sentimientos de culpabilidad y menosprecio consiste en la reducción de determinadas exigencias sobre ellos, al menos temporalmente. Muchas personas trastornadas, debido a que consumen mucha energía odiándose a sí mismas y a los demás, se sienten sobrecargadas con el trabajo habitual de la casa, el de la marcha del negocio o el de participar en actividades organizativas. A veces, pueden mostrarse completamente exhaustas, quizás desarrollen distintos tipos de síntomas físicos, se les vea sumamente agitadas o, incluso, se sumerjan en un estado severo de depresión.

Si esto ocurre, hará bien en reducirles la carga siempre que pueda. Después, y una vez les haya ayudado por medio de algunos de los métodos que se exponen en este capítulo, podrán retomar de nuevo responsabilidades activas.

Al calibrar la carga de trabajo que los «neuróticos» pueden mantener de un modo realista, tenga cuidado de, al tiempo que insiste en que no se excedan, no permitir tampoco que hagan demasiado poco pues el trabajo en sí, especialmente cuando es productivo, es antineurotizante.

A veces conviene fomentar la actividad en las personas trastornadas, dado que ello les puede servir para distraerles de sus pensamientos neuróticos. Así, aunque momentáneamente puedan haber reducido responsabilidades, usted puede disponer las cosas para que en unos cuantos meses las incrementen de nuevo. Si observa con atención a sus amigos o familiares alterados, y les hace probar diferentes tipos de

responsabilidades en sus ocupaciones, podrá ayudarles a elaborar programas adecuados para superar su autoflagelación. Sin embargo, al decidir sobre un programa concreto, quizás precise también de los consejos de un profesional.

Indudablemente, el mayor obstáculo que los «neuróticos» tienen que sortear es el de sus temores irracionales, como el miedo al rechazo y al fracaso. A veces, se puede razonar con ellos, demostrarles lo absurdo de sus miedos y llevarles hasta un punto de vista racional. Sin embargo, al hacerlo, descubrirá que abordar los miedos, en sí, suele no ser eficaz. En vez de ello, descubra y ataque las ideas irracionales que se hallan detrás de los miedos.

Así, si tiene un primo neurótico al que le da miedo jugar al tenis, no le hará demasiado bien diciéndole: «Te lo vas a pasar bien. ¡Es absurdo que no lo intentes!». Él ya debe de saberlo, y probablemente se odia, en parte, por ser así.

Lo que su primo no sabe es que tiene algunas ideas subyacentes que hacen que el tenis le parezca peligroso, cuando en realidad no existe ninguna evidencia de peligro. Así, es posible que crea que, si juega mal al tenis, la gente lo rechazará, y que no podrá soportar el «peligro» de la desaprobación. Esta creencia no tiene un fundamento sensato, dado que la gente no lo desprobaría a *él,* sino a su *juego.* Y aunque así fuera, sí que podría *soportar* su desaprobación y no verla como algo peligroso.

En vez de atacar directamente los miedos de su primo, puede ser más eficaz atacar las *ideas* irracionales que se hallan detrás de ellos y que le obligan, en tanto que sostenga esas ideas, a tener sus miedos. Puede socavarlos, una vez más, si consigue descubrirlos, demostrándole a su primo que los tiene, indicándole sus fundamentos ilógicos y demostrándole de qué forma le llevan al problema y cómo puede cuestionárselos.

Usted puede atacar las creencias irracionales que llevan a temores infundados ayudando a las personas a familiarizarse con las cosas que temen. Mediante el contacto directo, podrán superar en muchos casos el temor a cosas que, previamente, evitaban.

De hecho, a los seres humanos nos resulta difícil seguir teniéndole miedo a algo cuando estamos suficientemente familiarizados con ello. Las altas cimas de las montañas, los sangrientos combates cuerpo a cuerpo, las sombrías extensiones oceánicas; todas esas cosas parecen menos temibles para aquellas personas que han tenido un contacto constante con ellas. Por otra parte, la práctica continua de una actividad hace que la persona se haga más competente en ella, y el incremento de competencia aleja al mayor y más difundido de todos los miedos a los que se enfrenta el ser humano en nuestros tiempos: el miedo al fracaso.

Además, al huir de la situación temida, reforzamos o recompensamos el miedo. Si usted huye de aquello que considera «peligroso», no conseguirá familiarizarse con ello ni adquirir experiencia en ese tipo de situaciones. Al reducir momentáneamente la ansiedad, se hará más reacio a enfrentarse a aquello que teme. Entonces, usted (y sus amigos neuróticos) no sólo seguirán teniendo un temor irracional, sino que también se abstendrán de hacer aquello que temen, y terminarán aumentando sus «peligros».

Se pueden emplear diferentes técnicas para hacer que los «neuróticos» se enfrenten a las cosas que temen. Por ejemplo, usted puede ser un excelente modelo si lleva a cabo la acción temida y se enfrenta a su «terror». O puede acompañarles mientras hacen algo que no se atreverían a hacer solos, como subirse a un avión. De vez en cuando, puede tenderles una trampa para que hagan algo supuestamente terrorífico, haciendo que tomen el primer vuelo, por ejemplo, mientras simula que su automóvil no funciona,

y que el avión sea el único medio práctico de transporte en ese momento.

A menudo es posible inducir a las personas trastornadas a que se enfrenten a sus miedos ofreciéndoles algún incentivo especial, como pagarles un viaje de vacaciones si toman un avión en lugar del tren o el autobús. Otras veces podrá ayudarles emparejando la experiencia temible con una experiencia no temida o placentera. Claro está que la elección de las actividades que pueda emparejar dependerá de cada persona.

Con juego limpio o con juego sucio, por tanto, podrá inducir a sus allegados neuróticos a que hagan cosas que temen, logrando en muchos casos que pierdan el miedo e, incluso, que comiencen a disfrutar de las cosas «terroríficas». Nada tiene más éxito que el éxito. Si puede ayudar a otras personas a que sobrevivan en contacto con una persona o cosa a la que temen de forma irracional, conseguirá normalmente que superen sus actitudes negativas hacia ella.

Hace muchos años, antes incluso de que se me ocurriera ejercer en el campo de la psicología, tenía un amigo excepcionalmente tímido, Roger, que deseaba enormemente tener éxito con las mujeres, pero que rara vez tenía el coraje suficiente para quedar con ellas o para abordarlas las pocas veces en que conseguía una cita. Se retraía tanto a este respecto, que podía estar viendo a una chica durante meses sin tomarla de la mano nunca ni darle un beso de despedida.

Yo quería ayudar a Roger, pero no sabía exactamente qué podía hacer. De manera que recluté como ayuda a la chica con la que yo salía entonces, Roberta, una chica muy vivaracha y sociable. Se metió de inmediato en el problema, y no tardó en salir con lo que me pareció una solución práctica. Cada vez que esperaba una visita de Roger, yo se

lo hacía saber a Roberta, y ella se las apañaba para venir con una de sus atractivas e inteligentes amigas, de las que, afortunadamente, tenía muchas. Después, tras pasar un rato en mi casa, Roberta me pedía que la acompañara a la suya, dejando a Roger, claro está, con la otra chica.

Probamos esto varias veces y no tardó mucho en hacer efecto. No sólo obligamos a Roger a que se viera con varias chicas, sino que también Roberta se las ingeniaría más tarde para hacerle saber que le había gustado a ésta o a aquélla, y que tal amiga estaba deseando verle de nuevo. Roger no tardó en sentirse cómodo charlando con estas mujeres y, además, empezó a creer que podía causarles una buena impresión.

Tras un tiempo, Roger cambió radicalmente la imagen que tenía de sí mismo al respecto, y llegó a verse incluso como un joven cautivador. Este cambio de imagen le llevó a ser más atrevido, y empezó a hacer propuestas cariñosas y a ganarse la aceptación en un gran porcentaje de sus intentos. ¡No pasó mucho tiempo antes de que empezara a verse como una especie de joven Casanova! Todo aquello terminó cuando empezó a salir regularmente con una mujer. Al final, se casó con ella, muchos años antes, de hecho, de que mi amiga o yo (que, con el tiempo, nos separamos) hiciéramos las maniobras necesarias para casarnos también.

En ocasiones, a los «neuróticos» pueden resultarles útiles las interpretaciones de las razones concretas para la continuidad de sus trastornos. ¡Pero los aficionados harán bien si usan este método con sumo cuidado! Incluso en manos de un psicoterapeuta experimentado, las interpretaciones detalladas de las causas de la neurosis suelen ser espadas de doble filo que exigen un uso cuidadoso.

Al hacer interpretaciones específicas, un terapeuta convencional dice normalmente algo así: «Veamos. Usted dice

que el resentimiento que tiene contra su jefe surge de la forma desconsiderada con que le trata. Sin embargo, ¿es posible que no esté usted viendo toda la historia? ¿Es posible que odie a su jefe, al menos en parte, porque le recuerda a su padre, y porque le transfiere parte de las viejas actitudes que usted tenía respecto a él?»

O quizás diga el terapeuta: «Según lo que me cuenta, parece que, a primera vista, usted quiere tiernamente a su madre y que lamenta causarle tanta congoja con sus actos delictivos. Sin embargo, sus actos, en sí mismos, parecen indicar que hace todo lo posible por provocarle esa congoja que dice que quiere evitarle. ¿Es posible que, inconscientemente, esté usted resentido con su madre y que siga actuando casi deliberadamente del modo en que lo hace porque se da cuenta de que, con ello, le va a hacer mucho daño?».

Esta clase de interpretación específica, que relaciona la conducta y el pensamiento conscientes del individuo con sentimientos subyacentes inconscientes, constituye uno de los aspectos más importantes de una psicoterapia intensiva o un psicoanálisis. El terapeuta puede hacer tales interpretaciones gracias a sus amplios conocimientos de la personalidad humana, gracias a un conocimiento bastante íntimo de ese cliente en particular y gracias a que su preparación le permite seleccionar una interpretación útil y verdadera entre otras muchas alternativas falsas e inútiles. Aun así, el terapeuta puede equivocarse en su interpretación, y convendrá que esté preparado para aceptar sus errores y rectificar con interpretaciones mejores.

Dado que, como amigo con ganas de ayudar, usted no tiene la preparación para seleccionar una interpretación precisa, y dado que es muy posible que se equivoque más que acierte al realizar una interpretación, tenga sumo cuidado a la hora de introducirse en esta área de la terapia

cuando intente ayudar a un «neurótico». Normalmente, si hace interpretaciones, convendrá que las haga sólo cuando existe una buena compenetración entre usted y sus allegados neuróticos. Y hará bien en no atiborrarles las entendederas pase lo que pase. Por otra parte, haga interpretaciones con precaución y de forma provisional, sin dogmatismos. En vez de decir: «Dado que haces esto y piensas eso, obviamente se deduce esto otro», diga: «A la vista de lo que dices y haces, ¿es posible que hagas también esto?».

Siempre que no pretenda actuar como un psicoanalista y no proyecte sus propios trastornos sobre los demás, podrá ser de gran ayuda para un amigo neurótico, en el descubrimiento de algunos atisbos valiosos. Si se apoya en puntos generales más que en puntos específicos, se moverá normalmente sobre seguro. Así, podrá suponer sin mucho riesgo que los «neuróticos» se dicen a sí mismos que *algo terrible* u *horrible* puede ocurrir y que, de ese modo, se generan sus embrollos emocionales. Pero es posible que no le resulte tan fácil descubrir *qué* es lo que les parece terrible. Por tanto, arriesgará menos si les ayuda a descubrir por sí mismos qué cosa «terrible» se están inventando.

En especial, puede utilizar interpretaciones generales de este tipo con personas que evitan la ayuda terapéutica. Quizás pueda llevar a estas personas a un terapeuta haciendo rodar la bola interpretativa y diciéndoles después que usted no tiene la preparación suficiente para ir tan lejos. ¡Pero tenga cuidado! A despecho de lo suave y cauto que pueda ser, es posible que vaya más lejos de lo que sus alterados amigos sienten que pueden tolerar. Si se ponen a la defensiva y se resisten, o si parecen agitados y deprimidos, consulte a un psicoterapeuta profesional antes de ir más adelante.

Puede ayudar a los «neuróticos» sin arriesgarse demasiado dándoles consejo y apoyo. Casi por definición, la mayoría de ellos tienen problemas para mantenerse sobre sus propios pies, y por tanto buscan consejo en los demás. Pero, ¿qué buenos consejos puede darles usted? ¡Vaya pregunta!

Por lo general, apóyese en una planificación cooperativa. Por ejemplo, en vez de decirles simplemente qué hacer a sus allegados neuróticos (y prácticamente hacerlo por ellos), planifique *con* ellos y déles la sensación de que son ellos los que crean la mayor parte de la planificación.

De lo contrario, pueden tomarse el mejor intencionado de los consejos como una crítica a su propia incapacidad para resolver problemas. O bien pueden aceptar su apoyo tan de buen grado que se hagan totalmente dependientes de la ayuda exterior. Si los «neuróticos» entienden que piensan y hacen las cosas *con* usted, en vez de *gracias a* usted, les ayudará de una forma más eficaz para que cambien su conducta.

Convendrá que programe bien sus consejos y su apoyo. Las personas, cuanto menos funcionen por sí mismas, más se beneficiarán de su apoyo. Si de verdad parece que no pueden trabajar con eficacia, que tienen las ideas y los sentimientos confusos, que actúan de forma infantil y que siguen teniendo problemas, permitir durante un tiempo cierta dependencia puede hacerles mucho bien.

Pero si sus amigos neuróticos parecen estar «mimados», si en realidad son capaces de hacer las cosas por sí mismos, pero piden que sean los demás los que se responsabilicen de sus vidas, darles demasiado apoyo puede fomentar en ellos una dependencia eterna. O, si en otro tiempo se sentían impotentes, pero ahora se sienten más fuertes y dispuestos a dar sus propios pasos, demasiado apoyo puede ser perjudicial. En general, déles el grado de apoyo y de consejo que los «neuróticos» precisen en determinados momentos, pero no exagere su apoyo hasta el punto de satisfacer sus demandas de dependencia.

Hace algunos años, traté a una mujer que parecía excepcionalmente trastornada tras ser rechazada por varios compañeros sentimentales. Me equivoqué al intentar alejarla durante un tiempo de otras implicaciones emocionales intensas en las cuales pudiera hacerse daño nuevamente. Cada vez que me hablaba de algún hombre que había conocido, yo la animaba para que descubriera toda la información que pudiera acerca de él, y para que tomara sus iniciales actitudes favorables hacia ella con cierto escepticismo.

Las cosas fueron bastante bien por un tiempo, probablemente porque ella se las ingeniaba para evitar toda implicación pavorosa. Pero entonces, un día, se volvió a encontrar al borde del precipicio. Había conocido a un hombre «de lo más fascinante», y no había tardado en enamorarse intensamente de él. Por su parte, él parecía responder a sus sentimientos, pero yo seguía siendo escéptico. Al parecer, él tenía unas cualidades excepcionales, y yo me preguntaba hasta qué punto se aferraría a mi cliente, quien, aunque era ciertamente encantadora, tenía unos trastornos patentes.

Así pues, hice todo lo posible por ayudar a mi cliente a que frenara sus sentimientos por ese hombre y se cuestionara las actitudes de él respecto a ella. Pero fue en vano.

—Estoy segura —insistió— de que no me estoy engañando respecto a él, como hice con los otros. Sé que puedo cuidar de mí misma esta vez, aunque nuestra relación termine mal.

—De acuerdo —dije—, pero no olvide los riesgos implícitos.

—Los asumiré de buen grado.

No pude hacer más. A pesar de mis recelos, ella siguió adelante con la relación. Pocas semanas después, mis peores expectativas parecieron cumplirse. Su nuevo novio

comenzó a dudar, y ella se encontró en la situación de no saber qué pensar respecto a lo que él sentía de verdad por ella. Sin embargo, para mi sorpresa, la mujer manejó la situación con una calma y una madurez inusual, y no sólo se abstuvo de hacerse daño, sino que, además, impresionó tanto a su novio con su buen sentido y su estabilidad, que consiguió que se desvanecieran sus dudas. Se casaron pocos meses después, y hasta donde yo sé siguen siendo felices. Este caso me enseñó una buena lección: no subestimes la fuerza de una persona para superar sus trastornos. Si una persona «dolida» se abstiene de posteriores relaciones amorosas por los riesgos que supone, quizás preserve su tendencia a menospreciarse por el rechazo, y es posible que siga estando tan «neurótica» como siempre.

Quizás la mejor manera de ayudar a las personas con problemas sea más con acciones que con palabras, y convirtiéndose uno mismo en un buen modelo. Pues, a menudo, estas personas copian el comportamiento de pobres modelos vitales, particularmente de sus padres. Si usted se convierte en un modelo más ajustado, es muy posible que empiecen a identificarse con usted y a copiar sus comportamientos, unos comportamientos más sensatos.

Normalmente, nos convencemos más con el buen modelo que puede ser para nosotros una persona que con sus métodos de enseñanza. Cuando alguien nos dice que compremos determinadas acciones, o que vayamos a una tienda en concreto, solemos confiar más en la sugerencia si vemos que la persona invierte en esas acciones o compra en esa tienda. De igual forma, si mantiene la calma ante las dificultades, si se comporta de forma madura en sus relaciones profesionales y sociales, y si se plantea las cosas de un modo sensato y no de un modo irracional, será más probable que los «neuróticos» tengan una mayor fe en sus puntos de vista que la que tendrían si se condujera de forma

infantil e ilógica. Quizás, el más eficaz de todos los métodos de ayuda, por tanto, sea el de ayudarse a uno mismo con sus propios problemas, ofreciendo así un buen ejemplo para ellos.

Una forma de ayudar a personas con este trastorno es conseguir que se interesen por las personas y las cosas que hay fuera de ellas mismas; pues los «neuróticos», debido a su preocupación extrema por la aprobación de los demás, se centran normalmente en sí mismos y no se interesan demasiado por los que les rodean. Esta conducta les lleva a odiarse más a sí mismos, especialmente cuando se dan cuenta de que en realidad no se preocupan por nadie. Entonces, se avergüenzan de su incapacidad para amar.

El que los «neuróticos» se sientan vitalmente interesados por cosas y personas externas a ellos tiene varias ventajas. Les distrae de las preocupaciones, les hace tener objetivos por los que vivir, aumenta su competencia y su éxito, y suele proporcionarles otros compañeros que pueden convertirse en buenos modelos.

Por tanto, podrá prestar una gran ayuda a las personas alteradas si consigue animarlas a que participen en empresas externas a ellas y a que se impliquen en los asuntos de los demás. Evidentemente, no las empuje hacia tareas excesivamente difíciles o hacia relaciones con personas que puedan rechazarlas o condenarlas, auque en general podrán establecer un provechoso contacto con otras muchas personas.

Como ya indicamos en *Guía para una vida racional*, un texto fundamental sobre la autogestión racional-emotiva que escribí con el doctor Robert A. Harper, los intereses excesivamente absorbentes (en especial los creativos) son de lo más útiles para las personas. Si consigue que las personas emocionalmente dolidas se ocupen de escribir, más que de asistir a interpretaciones teatrales, o de pintar óleos,

más que de coleccionarlos, será más fácil que se absorban en algo aparte de sus lamentos neuróticos.

La mejor ayuda que puede prestar consiste en inducir a los «neuróticos» a que alberguen un genuino interés por otras personas. La neurosis suele tomar la forma de una dolencia social, dado que surge cuando las personas creen decididamente que *deben* hacer las cosas bien y ganarse la aprobación de los demás, que éstos les conocen de verdad y les detestan por tener insuficiencias, y que por ello tienen que menospreciarse a sí mismos. Un antídoto para la necesidad de aprobación desesperada por parte de los otros proviene de un cariño genuino hacia esos otros. Este amor no sólo va a favorecer que los otros devuelvan amor a cambio; aún mejor, también hará imperturbable al amante acerca de lo que hagan o dejen de hacer los demás.

Granjearse el amor de los demás es, ciertamente, agradable. Pero es mucho más beneficioso amarse a uno mismo activa y creativamente. El sentirse amado se puede ver como una ocupación pasiva que cansa y aburre fácilmente. Pero amar supone una poderosa absorción, una expresión activa de uno mismo, una interacción creativa entre tus impulsos internos y tu entorno. Además, amar, o la implicación creativa en algo fuera de uno mismo, resuelve el problema neurótico de centrarse exclusivamente en uno mismo. Pues, con el desarrollo de una fuerte preocupación por ayudar a otra persona, uno elige una meta constructiva y en curso, deja poco tiempo para ponerse innecesariamente ansioso y pasa por experiencias emocionales inapreciables para su crecimiento.

Hace algunos años, cuando trabajaba en una institución mental, el director vino a verme un día para hablar del problema de una de las Damas de Gris, las auxiliares voluntarias asociadas a la institución. Esta mujer se comportaba de un modo tenso y obviamente alterado, y el director veía

con recelo la idea de emplearla. Al final, la aceptó porque se llevaba muy bien con algunas de las demás Damas de Gris.

Una vez en plantilla, esta mujer realizó un buen trabajo, y se ganó el cariño de los internos con los que mantenía contacto. Ahí estaba el problema, según el director: hacía tanto por los internos (hasta el punto de mantener correspondencia con ellos mucho después de abandonar la institución), que algunos de los miembros del equipo profesional se preguntaban si no serían perjudiciales las relaciones que establecía con ellos.

Yo no era capaz de ver nada realmente perjudicial en estas relaciones; más bien, pensaba que éstas podrían concluir a algo positivo, dado que tanto la mujer como los internos deseaban la calidez emocional del cariño que se profesaban. Por tanto, recomendé que la institución le permitiera seguir como miembro del grupo de voluntarios.

Afortunadamente, acerté. La mujer no sólo siguió siendo una de las mejores voluntarias, sino que consiguió tanto con su dedicación a los demás, que mejoró considerablemente en su trastorno. Aunque en un principio se odiaba a sí misma, obtuvo tanta vitalidad y placer en el trabajo, que casi todos se dieron cuenta de su mejoría y la comentaron.

Pocos meses después, la mujer había hecho tan buen trabajo que, a sugerencia del director, empezó a pensar en hacer la carrera de trabajadora social. A pesar del hecho de que tenía cuarenta y cinco años, volvió a las aulas y consiguió la licenciatura en trabajo social. Y aunque nunca recibió tratamiento directo, la psicoterapia indirecta que obtuvo a través del interés activo que había manifestado ayudando a los demás la llevó a superar algunos de sus problemas más graves.

Si anima usted a los «neuróticos» a desarrollar el interés por los demás, puede hacerles un gran favor. Sin embargo

esto no acostumbra a ser fácil, pues su horror al rechazo les dificulta establecer relaciones con otras personas. En tal caso, puede ayudarles a romper los bloqueos emocionales de varias maneras.

Para asegurarse de que conozcan a personas nuevas e interesantes, presénteles a alguno de sus propios amigos, llévelos a fiestas y reuniones, o consiga que se introduzcan en grupos sociales. Hábleles favorablemente de las personas a las que van a conocer hasta que quieran conocerlas.

Ayude a las personas alteradas a llevarse mejor con los demás, demostrándoles que estas personas no se cierran a la amistad, sino todo lo contrario. Hágales ver que las demás personas también tienen problemas y que, por tanto, pueden conducirse de modo poco amable. Demuéstreles que los demás pueden mostrar interés por ellos y proporcionar valiosos contactos.

Disuádales para que no decaiga el interés cuando sufran reveses temporales en una relación. Explíqueles por qué hay personas que quizás no se muestren entusiasmadas y cómo se puede propiciar el entusiasmo. Indíqueles de qué forma pueden aprender a no tomarse demasiado en serio las actitudes negativas de los demás. Si les anima a que desarrollen hábitos sociables, sus amistades pueden prender y crecer con el tiempo, a pesar de los reveses.

Así pues, son varias las formas de ayudar a las personas alteradas para que inicien y mantengan contactos íntimos con otras personas, y para que, de ese modo, puedan realizarse. De este modo es posible que logre inducirles a crear relaciones de afecto con los demás, relaciones que van a minimizar el problema neurótico de centrarse en uno mismo.

Puede acudir también a un recurso adicional, que sus amigos o familiares neuróticos busquen ayuda profesional. No es fácil que las personas trastornadas acepten la ayuda y, a menudo, crean barreras frente a ello. Aun cuando reco-

nozcan la profundidad de su neurosis, se suelen sentir tan lejos, tan desesperanzados, que no hacen nada por resolver la situación. A pesar de todas las recomendaciones, no hacen nada por mejorar. En tales casos, les convendría una psicoterapia intensiva.

Sin embargo, para complicar aún más las cosas, es probable que le cueste convencer a un «neurótico» para que se someta a una terapia. A menudo se excusan con que resulta muy costosa una ayuda profesional de tal tipo, o dicen que no tienen tiempo para eso, o bien admiten que tienen miedo de sentirse desintegrados psicológicamente y no saber cómo recomponerse después. Así pues, ¿cómo puede ayudar a un «neurótico» reacio a aceptar la psicoterapia? ¡Desde luego, no dándole la lata! Difícilmente le ayudará hablándole de las virtudes de la psicoterapia y sosteniendo su propia creencia en ella. Insistiéndole, no conseguirá los resultados deseados.

En primer lugar, convénzalo de que quiere ayudarle, pero que no dispone de la capacidad de un terapeuta competente.

También, si es posible, preséntele a alguien que haya recibido psicoterapia y le haya ido bien. O bien, si tiene confianza en un buen terapeuta, puede organizar un encuentro, con el fin de que el «neurótico» pueda tener un acercamiento a lo que es un representante de la profesión.

Preséntele personas sofisticadas y educadas que sean conscientes del valor de la psicoterapia. Si una persona trastornada sólo conoce a personas relativamente incultas y recelosas, muchas de las cuales huirían de la psicoterapia, no oirán otra cosa que aquello de que sólo los «locos» reciben tratamiento. Intente demostrarle que difícilmente se puede etiquetar de «locos» a los clientes de terapia, y que sería más propio calificarlas como personas con serios problemas. Si usted mismo se ha sometido a terapia alguna

vez, quizás no le importe hablar de ello con sus amigos neuróticos, y hacerles ver hasta qué punto le fue bien. Si, entonces, alguno de ellos mostrara interés, quizás sea aconsejable ver a un terapeuta antes, con el fin de explicarle los problemas de su amigo, especialmente en lo referente a su reluctancia a recibir tratamiento. Así, podría ayudar al terapeuta a superar las dudas de su amigo en someterse a una relación terapéutica a gran escala.

Ocasionalmente, quizás pueda tenderle una pequeña trampa a alguien iniciando una terapia, principalmente en el caso de alguien a quien ciertamente le gustaría recibir tratamiento profesional, pero que no se atreve a dar el primer paso. En estas circunstancias, puede utilizar un ardid para que vaya a la consulta del terapeuta, aunque sólo sea para una única visita. Algunos de mis clientes, por ejemplo, vinieron a verme la primera vez con el propósito aparente de hablar del problema de otra persona (de la mujer, de la hermana, del padre o del hijo). De esta manera, averiguaron algo sobre mí, valoraron si creían que yo les podría ayudar y se decidieron a comenzar una relación terapéutica. Tuve una experiencia de este tipo en una ocasión en que un hombre vino a verme a raíz de los graves problemas emocionales de su esposa, que no estaba dispuesta a venir a terapia. Estuvimos viendo cómo podríamos hacer para que su mujer viniera a verme, pero desestimaba cualquier sugerencia que yo le hacía, por miedo a que no fuera lo suficientemente sutil, su mujer lo descubriera y se negara en redondo a venir.

Por ultimo, le sugerí que le dijera a su mujer que estaba preocupado por su hija de siete años, cuyo comportamiento era algo problemático; podía decirle que él no había podido darme una imagen demasiado precisa del problema, y que yo le había pedido que viniera ella para hablarme de los problemas de la hija.

Tal como imaginamos, la mujer pidió cita de inmediato con el fin de hablar de la hija conmigo. Pero tan pronto como entró en la consulta, empezó a hablar de sus propios problemas, en especial de los que tenía con su marido. Quince minutos después, estaba plenamente de acuerdo en recibir tratamiento. Para cuando terminó nuestra primera sesión, ya habíamos establecido un plan de visitas. Cuando el hombre se enteró de los resultados de la charla que había tenido con su mujer se quedó tan sorprendido que pensó que la había hipnotizado para convencerla. En realidad, yo no había hecho nada, salvo escuchar comprensivamente sus quejas y mostrarle que, con una psicoterapia regular, podría encontrar una vía para alcanzar la raíz de sus trastornos.

Esto no significa que haya que tender trampas de forma rutinaria a las personas que rechazan la terapia para que acepten recibirla. En general, con este método no se consigue demasiado, porque a menos que esas personas deseen la ayuda, difícilmente la aceptarán. Pero son muchos los «neuróticos» que no se oponen del todo a la terapia, que tienen sentimientos ambivalentes al respecto: desean recibirla, pero le tienen miedo. Muchas de estas personas, tras entrar en contacto con un psicólogo competente, se las ingenian fácilmente para proseguir el contacto.

¿Puede darse el caso de que personas que no quieren someterse a terapia la acepten con buenos resultados? Sorprendentemente, sí... a veces. He tenido clientes que me fueron enviados por los tribunales después de haber cometido algún delito. Aunque, en un principio, venían sólo porque el tribunal les obligaba a venir, posteriormente se mostraron dispuestos a trabajar, incluso con entusiasmo, y consiguieron hacer progresos considerables.

También he tenido clientes que vinieron por un único motivo: la insistencia de sus maridos o de sus esposas. La

mayoría de ellos fueron clientes difíciles, y muchos dejaron la terapia tras unas cuantas sesiones con pocos avances. Pero, para mi sorpresa, algunos de ellos superaron un período inicial de resistencia para convertirse en clientes motivados y esforzados.

Como último recurso, si no funciona ninguna otra táctica, quizás sea deseable darle a sus amigos o familiares neuróticos un ultimátum: que, a menos que acepten la ayuda de un profesional, usted dejará de ayudarles o, incluso, abandonará la relación. En general, este procedimiento no funciona, pero en unos pocos casos es eficaz.

En términos generales, ayudar a un «neurótico», o llevarle a que busque ayuda, es ciertamente difícil. Pero si usted desea verdaderamente ayudar a una persona a superar sus problemas emocionales, es posible que este empeño se convierta en una de las tareas más gratificantes que jamás haya emprendido. Pruebe a darle una oportunidad a un amigo o un familiar neurótico. Usted tiene poco que perder, y mucho que ganar.

6

CÓMO VIVIR CON UNA PERSONA NEURÓTICA

Casi todos los «neuróticos» pueden mejorar si buscan ayuda y se esfuerzan por conseguir su mejoría. Pero muchos de ellos, por una razón u otra, no intentan superar sus trastornos.

Unas veces, se sienten demasiado viejos y cansados para hacer el esfuerzo. Otras, auque no hagan nada en el momento quizás esperan hacerlo en el futuro. En ocasiones, el proceso «neurótico» ha ido tan lejos que disponen de pocos incentivos para cambiar. Algunos, se han machacado de un modo tan absoluto, que les queda poca confianza en sí mismos para luchar por el cambio. A veces, tienen miedo de cualquier cambio, incluido el de mejorar; o se ajustan medianamente bien a sus trastornos y no desean cambiar.

Es probable que todos los «neuróticos» puedan mejorar, pero muchos de ellos no lo harán. Ni siquiera una terapia intensiva les dará buenos resultados, dado que pueden resistirse a utilizar sus enseñanzas.

Imagine que vive con una persona que sufre trastornos y que, simplemente, no está dispuesta a aceptar ayuda, ni

de usted ni de nadie. Esto puede significar que esa persona, un progenitor, o la pareja, con quien usted tiene buenas razones para mantener una relación íntima, insiste tozudamente en seguir siendo neurótico. En estas circunstancias, ¿cómo puede vivir usted sin sentirse afectado? Examinemos algunas de las técnicas que puede utilizar.

En primer lugar, acepte plena e inequívocamente el hecho de que una persona trastornada se comporta de una forma peculiar, frecuentemente desagradable. He elegido cuidadosamente las palabras *plena* e *inequívocamente.*

Esto puede parecer insignificante, ¡pero no lo es! «Claro —me dice la gente—, yo sé que Fulano de Tal se comporta de forma neurótica. Lo sé desde hace años. Naturalmente, disculpo sus trastornos.»

¡Falso! Estas personas *piensan* que saben que Fulano de Tal se comporta de forma neurótica; pero lo saben sólo *vagamente.* Sin embargo, real y profundamente, no lo saben. Y esto supone una diferencia crucial: la diferencia entre reconocer vagamente la neurosis y conocerla *de verdad.*

Pongamos un ejemplo. Uno de mis amigos estuvo saliendo con una mujer durante dos años, y a lo largo de ese tiempo me estuvo hablando de lo perturbado de su comportamiento; pero, luego, se casó con ella de todas formas, porque quería una compañera interesante e intelectualmente viva. Pocas semanas después, vino a verme quejándose amargamente:

—No hace nada. No lee, no quiere hablar de nada interesante, no quiere que vayamos a ver a los amigos. Tan solo se sienta sobre su trasero todo el día y no hace nada. ¿Cómo puedo vivir con una mujer así?

—Pero, ¿qué esperabas de una «neurótica»? —le pregunté.

—Bueno, ya sé lo de su neurosis, pero...

Y entonces me soltó otra diatriba.

Sin embargo, este hombre no era *plenamente* consciente de los trastornos de su mujer. Si lo hubiera sido, habría esperado que se comportara de un modo perturbado: que hiciera exactamente el tipo de cosas que hacía. Obviamente, no esperaba nada de eso, y se quedó conmocionado cuando la vio actuar así. Decía que era inequívocamente consciente de su neurosis. Pensaba que era consciente. ¡Pero no lo era! Me llevó un buen rato convencerle del verdadero estado de su mujer y ayudarle a que la viera *realmente* como «neurótica».

¡Cuidado! Si quiere vivir tranquilamente con una persona trastornada, ha de entender que se comporte de forma neurótica. Si espera que actúe de un modo perfectamente sensato y racional, ¿serán racionales *sus propias* expectativas? Pues estará generando infructuosamente expectativas que se van a ver frustradas. Nadie, en eso confío al menos, espera que un niño se comporte como un adulto, que un profesor se comporte como un barriobajero. ¿Por qué, entonces, iba a esperar usted que un «neurótico» se comportara como una persona bien adaptada y madura?

Repitámoslo una vez más, pues ésta será probablemente *la* regla más importante para vivir confortablemente con un «neurótico»: convendrá que le acepte *sin reservas*, como persona problemática que es, y esperará que se comporte de este modo. No exija que parezca estable, sensato, racional, lógico, formal, sobrio, maduro, fiable, sereno, constante o cualquier otra cosa que pueda esperar (y echar en falta) en los no «neuróticos». De vez en cuando, especialmente en períodos cortos de tiempo, se pueden comportar de un modo completamente consecuente y fiable. Pero no se engañe. Los «neuróticos» no van a conducirse así indefinidamente. ¡Si pudieran hacerlo, no les llamaríamos «neuróticos»! No aceptar a una persona con trastornos viene a ser lo mismo que culparla por tener esos trastornos.

Y esto les lleva a comportarse de un modo aún más problemático, pues la neurosis se genera en gran medida cuando la persona interioriza y vuelve contra sí las críticas de los demás.

Usted puede estar condenando a una persona trastornada directa o indirectamente. La culpabilización indirecta se puede traslucir cuando uno se muestra afectado. Así, si usted se disgusta por el comportamiento de sus allegados, es posible que ellos vean por sus maneras, ya que no por sus palabras, que usted piensa que es «terrible» u «horrible» que ellos se comporten del modo en que lo hacen. Al percibirlo, las personas alteradas suelen volverse aún más neuróticas.

Podemos atribuir una gran parte de las desdichas de hoy en día al comportamiento de muchos «neuróticos» en sus típicos modos trastornados, y a la negativa absoluta de muchos otros en aceptarlos con su comportamiento. Sólo con que todos, neuróticos y normales, aceptásemos de un modo realista el hecho de que los «neuróticos» se comportan neuróticamente, nos parecería menos terrible y menos caótico que las personas se comportaran de forma «equivocada».

¡De acuerdo! Jones se emborracha todas las noches y monta un alboroto. Smith nos hace un desaire en la calle. La señora Henry espía todo lo que hace la vecina. ¿Qué podemos esperar que hagan «neuróticos» como Jones, Smith y la señor Henry, comportarse de forma sobria, agradable y fiable? Sería lo mismo que esperar que el negro parezca blanco o que un ladrón se apoye en la ley y el orden.

Para aceptar a los «neuróticos», no *personalice* los comportamientos de ellos hacia usted. Naturalmente, como consecuencia de sus trastornos, se comportarán a veces negativamente. Pero lo más probable es que le traten del mismo modo rutinario con el que tratan al resto del mundo, y fre-

cuentemente como se tratan a sí mismos. Por sus acciones, quizás le parezcan crueles o estúpidos. En realidad, debido a su neurosis, no hacen otra cosa que inducirse a cometer estupideces o crueldades.

Aun cuando los «neuróticos» lleguen a hacer daño a alguien deliberadamente, convendrá que no demos por supuesto que tienen algo personal contra ese individuo. En el fondo, lo que tienen es algo personal contra sí mismos, y se ven impulsados por el odio que sienten hacia sí mismos a odiar a los demás. En un incendio, las personas atenazadas por el pánico atropellan despiadadamente a los demás con el fin de escapar. Pero esto no significa que odien a esas personas o que quieran hacerles daño. De forma parecida, los «neuróticos» pueden mostrarse indiferentes o incluso amigables con una persona que, un rato más tarde, presas del pánico, pueden apartar de malas maneras. No necesariamente *desean* conducirse así; más bien se ven obligados a actuar de esta forma antagónica.

Podrá establecer mejores relaciones con personas trastornadas si aprende a aceptarlas a ellas y a sus actos con un conocimiento real acerca de cómo y por qué cometen esos actos. Si evita personalizar, e intenta ver a las personas trastornadas bajo su propia luz trágica, conseguirá ayudarles.

Deje que le ponga un ejemplo. Suponga que vive con un varón neurótico que se levanta compulsivamente cada día a las tres de la madrugada y se pone a tocar los timbales. Este hábito, por decirlo suavemente, perturba su sueño, y usted quiere hacer algo al respecto. ¿Qué puede hacer?

En primer lugar, aceptar el hecho de que los hábitos percusionistas de esta persona provienen de su trastorno. Lo más probable no es que toque los timbales porque le odia a usted, porque planea su muerte mediante agotamiento físico o algo así. Simplemente, tiene un impulso

«irreprimible» que le lleva a hacerlo. Acepte el hecho de que tiene ese impulso. No se enfade. Recuerde que, en cierto modo, tocar los tambores le hace más daño a él que a usted. Es *su* neurosis. No lo personalice. Dígase, honestamente, que usted sufre debido a su trastorno, pero que sufre debido a que él se comporta neuróticamente, no necesariamente porque quiera fastidiarle.

Así pues, mantenga la calma. Las cosas ya están bastante mal a las tres de la madrugada como para que, encima, usted dispare su tensión arterial y cometa un asesinato. Dígase, una y otra vez si es necesario, que su amigo tienen problemas emocionales. Convénzase realmente de ello. Y, mediante este convencimiento, mantenga la calma; o, mejor, tome la serena determinación de que va a cambiar las cosas. *Entonces,* podrá afrontar mejor la pregunta de qué hacer con esa situación.

Francamente, lo mejor sería que uno de ustedes (usted o su amigo «neurótico») haga algo. Si usted piensa que no le va a resultar fácil sobrevivir en estas condiciones, intente por todos los medios separar caminos con su amigo neurótico. No se enfade con él. No le culpe por su trastorno. Pero arregle las cosas, decididamente, por su propia salud, para que uno de los dos abandone el local.

Suponga, no obstante, que el percusionista mantiene unas relaciones estrechas con usted, y usted no quiere distanciarse de él. Lo mejor que podrá hacer será redisponer las circunstancias de vida con el fin de sufrir los menores inconvenientes a consecuencia de sus síntomas. Por ejemplo, puede insistir en que él se busque un trabajo nocturno, de manera que sólo pueda darle a los tambores durante el día, cuando usted está trabajando. O puede convencerle para que insonorice una habitación. O puede buscar algún apaño que le permita a él quedarse con su neurosis mientras usted se queda con su sueño. En cualquier caso, man-

tenga su determinación sin alterarse, con el fin de que pueda controlar mejor una situación tan desagradable y disparatada como ésta.

Para empeorar el problema, suponga que no puede conseguir que su amigo deje de tocar los timbales en mitad de la noche y que, por algún motivo, usted no quiere cambiar sus hábitos de vida. Entonces, le va a ser más importante que nunca comprender su neurosis y negarse a montar en cólera por ella. Pasarse la noche en vela ya es bastante malo como para empeorar aún más las cosas rumiando odio.

Acepte su neurosis y sus inconvenientes. Convénzase decididamente de que a él le resulta muy difícil dejar de comportarse así. Demuéstrese que la pena (la de usted y la de él) de su neurosis significa que usted seguirá viviendo en malas condiciones hasta que él cambie, a menos que se las ingenie para contener su neurosis o para escapar de él.

Dígase que las cosas podrían ser mucho peores. En vez de golpear los tambores, podría golpearle a usted. O darle a los tambores durante toda la noche, en lugar de una o dos horas. O tal vez podría haber desarrollado otros síntomas neuróticos mucho peores. Así, si usted decide seguir viviendo con esa persona a pesar de su trastorno, deje de compadecerse a sí mismo por todos los medios y deje de decirse que *no deberían* de existir las injusticias. Debido a su neurosis, usted tiene un grave problema. Pero, ¿de verdad es *tan* grave? ¿Mejoran las cosas si se enfada? ¡Al contrario, las va a empeorar!

Mantega la calma y la determinación. Acepte la neurosis de su amigo por lo que representa, un trastorno emocional. No se engañe diciéndose que, al fin y al cabo, será bueno y beneficioso para usted. Pero, al mismo tiempo, no exagere sus horrores. Acéptelo plena y realistamente. Entonces, al menos, incrementará las posibilidades de que cuando llegue el momento, podrá hacer algo al respecto.

Usted puede aceptar plenamente la neurosis de su allegado, y evitar alterarse innecesariamente, si utiliza cada elemento de comprensión que pueda obtener acerca de su trastorno. Si comprende de verdad al «neurótico» y se recuerda una y otra vez a sí mismo *el por qué* de su comportamiento, le va a resultar más fácil no sentirse desdichado por su comportamiento.

Otro ejemplo que suelo dar a mis clientes es éste: suponga que va usted por la calle y que una amiga se asoma a la ventana y le dice toda clase de improperios. ¿Se sentiría usted mal? Normalmente, sí. Pero si esta misma amiga se asomara desde la ventana de un hospital mental y le dijera a usted exactamente los mismos improperios, ¿se sentiría, *en ese caso,* tan mal? ¡Difícilmente!

¿Por qué? ¿Por qué en un caso se sentiría usted vulnerable y en el otro no? Obviamente, porque perdonaría a la amiga que se asoma desde el hospital mental. Usted *comprende* que tiene graves problemas y que sus improperios son la consecuencia de sus trastornos, más que de su estima por usted o de cualquier cosa que haya podido hacer. En este último caso, se dice: «¡Pobre mujer! Tiene un montón de problemas, y por eso actúa así. Cuando mejore, es probable que no me diga todo eso».

Cuanto mejor comprenda que las personas tienen neurosis y que su estado da cuenta de sus acciones, menos se verá afectado por su comportamiento. Si comprende el trastorno, disculpará sus acciones irritantes y éstas le afectarán menos. En lugar de ir acrecentándose en su cabeza, como ocurriría de otro modo, se moderará inconscientemente; y a veces incluso se sentirá intrigado por averiguar *por qué* se comportan de esa manera en particular. Y ese sentimiento hará que no les condene ni se menosprecie a sí mismo.

La comprensión alimenta la paz mental. La gente primitiva, que no comprendía demasiado de la naturaleza, pro-

bablemente se aterrorizaba con fenómenos como los eclipses, las tormentas y los incendios forestales. Nosotros, sin embargo, nos horrorizamos menos con estos hechos, debido a que los comprendemos mejor. Del mismo modo, si no comprende por qué los «neuróticos» actúan de determinada manera, se sentirá confundido y ansioso por su comportamiento. Pero si comprende los porqués de tales comportamientos, se sentirá menos confundido. Aun cuando no le agrade el comportamiento neurótico, comprenderlo le permitirá mantener la calma para afrontarlo mejor.

Convendrá que aprenda tanto como pueda acerca de la neurosis, y que *utilice* estos conocimientos recordándose a sí mismo: «Tengo algunos amigos neuróticos. Actúan de esta manera debido a sus trastornos, por lo que son de algún modo responsables, pero no condenables. Así pues, no me voy a tomar demasiado en serio sus neurosis, ni voy a pensar que tienen algo personal contra mí. Voy a intentar comprender con claridad algo de sus sentimientos subyacentes. Después, aun cuando no pueda ayudarles, me sentiré mejor conmigo mismo».

Aunque, hasta el momento, una persona trastornada se haya negado a buscar ayuda y siga comportándose de forma peculiar, la mejor manera de vivir cómodamente con ella será a costa de cierto grado de retraimiento emocional.

Pongamos el caso de uno de mis clientes, un varón de diecinueve años, con una depresión nerviosa. Aunque parecía brillante, formal y con talento, sus padres le criticaban severamente. Eran miembros de una pequeña secta, y creían que su hijo debía (sí, debía) vivir estrictamente de acuerdo con los ideales de la secta, los cuales diferían radicalmente de los ideales de los amigos del joven. Ellos esperaban que el chico no tuviera vida social alguna, que se consagrara al estudio político-económico, y que se abstuviera de relaciones sexuales. Pero él quería salir con chicas, y mantener relaciones sociales con sus amigos.

Los padres criticaban a este joven severamente por el mero hecho de seguir sus propias inclinaciones; decían de él que era un vago y un holgazán, lo etiquetaban de inmoral, y le pronosticaban que nunca llegaría a nada. Hablé con los padres e intenté persuadirles para que moderaran sus críticas. Pero fue en vano. En cuanto se dieron cuenta de que no iba a decantarme por sus ideales, empezaron a pensar que *yo* era un vago y un holgazán, y llegaron a la conclusión de que no iba a poder ayudarles, ni a ellos ni a su hijo.

Dado que el hijo se mostraba más deprimido durante el día, y podría haber terminado en un hospital mental, le insté para que se retrajera emocionalmente de sus padres. Al principio, intenté que comprendiera los trastornos de sus padres, y que se diera cuenta de que las críticas con las que le atacaban provenían de sus propios sentimientos de incapacidad. Le ayudé a que se habituara a sus críticas: a pronosticar con antelación lo que le dirían cuando él llegara a casa, tras una fiesta o después del baile, o a evitar sentirse afectado por ello. Le hice ver que sus padres creían de verdad que hacían lo mejor por él; pero también le hice ver que, debido a sus neurosis, estaban intentando que hiciera todo lo que *ellos* querían, sin tener en cuenta realmente los deseos *de él,* sus metas e ideales.

Poco a poco, el joven se desapegó emocionalmente de sus padres, perdió la dependencia que tenía de ellos, dejó de preocuparse por lo que pudieran pensar de su comportamiento y comprendió sus trastornos. En casa seguían dándose los mismos desencuentros y discusiones, pero ahora ya no le afectaban, ya no se los tomaba en serio. Finalmente, cuando dejó de alterarse por todo lo que sus padres pudieran decir de él, encontró un empleo y dejó la casa paterna. Siguió viéndoles regularmente, llevándose

con ellos incluso mejor que antes. Y llegó a amarles de una forma callada. Pero la fuerte influencia que habían tenido sobre él se desvaneció, y el joven comenzó a vivir su propia vida por vez primera, en lugar de pasarse el tiempo rebelándose contra el tipo de vida que ellos querían imponerle.

Usted puede retraerse emocionalmente y de forma justificada con personas a las que ama (con sus padres, por ejemplo) con el fin de vivir en paz consigo mismo. Pues si usted ama devotamente y sin reservas a un «neurótico», estará poniendo en sus manos su propia vida emocional. Puede sentir muchas clases y grados de amor: amor maduro e inmaduro; amor romántico o calmado; amor posesivo o permisivo. Si ama a un «neurótico» de un modo maduro, tranquilo y permisivo, podrá ayudarle mejor, y será capaz de mantener una relación más saludable con él o ella.

Veamos todavía otro de mis casos. En esta ocasión, una mujer que sentía una profunda ambivalencia respecto a su padre: un día lo odiaba salvajemente, y al día siguiente le amaba con reverencia. El comportamiento del padre era de tipo psicótico, y había recibido tratamiento en diversos hospitales mentales, pero nunca había conseguido una mejoría que durara más de unas pocas semanas en cada ocasión. El hombre intentaba hacerle daño a su hija diciéndole que había sido cruel al enviarle de vuelta al hospital, y que si realmente le quisiera, se lo habría llevado a vivir con ella y su familia. Me di cuenta de que si la hija seguía reaccionando así de mal ante tal presión emocional, ella sería la principal candidata al ingreso en un hospital mental.

En términos generales, ayudé a la mujer a que dejara de sentirse afectada por los ataques de su padre. Conseguí que aceptara plenamente, por primera vez en su vida, los trastornos de él, que se diera cuenta de que ella no jugaba papel alguno en su aparición, y que se percatara de lo

absurdo de su propio comportamiento cuando se doblegaba ante él o se sentía culpable por no doblegarse.

Poco a poco se fue dando cuenta de todo y dejó de sentirse afectada, con lo que los cambios fueron notables. Se conducía de un modo más eficaz y era más cariñosa con sus hijos; las relaciones con su marido mejoraron y, por primera vez en muchos años, comenzó a disfrutar de la vida. Cuando su padre la llamaba, ella le escuchaba pacientemente, pero no se tomaba en serio nada de lo que le decía. Y cuando el hombre empeoraba, se sentía preparada. Cuando él volvía del hospital mental, ella no se sentía culpable, ni se sentía afectada más allá de lo razonable. Al final, llegó a comprender plenamente el grave trastorno de su padre, y también que no podía hacer mucho por él, dado que él no permitía que le ayudara.

Usted también puede actuar de esta manera, retrayéndose emocionalmente cuando se relaciona con personas que tienen problemas constantemente. Si comprende a estas personas y se abstiene de condenarlas, conseguirá que no la involucren. Se puede amar a una persona trastornada, sí, pero de una forma moderada y cauta. ¡No se sacrifique por completo, no tiene por qué buscar el martirio!

En otras palabras, no permita que sus allegados neuróticos o psicóticos exploten sus sentimientos. Mantenga cierta distancia emocional con ellos y conserve la perspectiva en el cariño que les tiene. Aunque pueden ser personas brillantes y encantadoras, sus relaciones de cariño suelen estar empobrecidas a causa de sus limitaciones neuróticas. No va a recibir demasiado de ellos, debido a que están sumidos en sus preocupaciones y en sí mismos, y si usted les da sin medida, es muy probable que no vea recompensado el cariño que les da.

Si, no obstante, se encuentra con que los «neuróticos» a los que quiere están dispuestos al cambio, ¡estupendo! Si se

esfuerzan por superar su trastorno y por dar más amor, ofrézcase generosamente y por todos los medios para ayudarles. Pero si se dan por vencidos y se niegan en redondo a trabajar para mejorar, ¡tenga cuidado! Para protegerse a sí mismo, retraiga parte de su atención o, si es necesario, rompa por completo la relación.

Normalmente, no le será necesario recurrir a una solución tan drástica como ésta. Como norma, hasta los «neuróticos» graves tienen cierta capacidad para mantener una relación de cariño, por lo que podrá implicarse afectuosamente con ellos hasta cierto punto. Pero sea consciente de hasta dónde puede llegar; no se engañe a sí mismo pensando que le aman profundamente. A menos que disfrute con un amor no correspondido, mantenga cierta reserva a la hora de manifestar su cariño por una persona trastornada. Y si sus relaciones no van nada bien, adopte una sabia retirada estratégica. Piense en su propia salud, pues un neurótico cercano puede no tener mucha consideración con ella.

Puede suceder que no pueda retraerse, ni emocional ni literalmente, de personas con un comportamiento neurótico grave. ¿Qué puede hacer para vivir confortablemente con ellas?

Adquiera una filosofía vital más realista y estoica. Puede utilizar la cabeza tanto como el corazón para superar casi cualquier problema, incluidos los que sobrevienen en la convivencia con un «neurótico».

Una filosofía vital realista y racional conlleva varias suposiciones sensatas. Primera, el mundo está lleno de problemas e injusticias, pero usted no tiene por qué lloriquear o montar en cólera por ello. Esto no implica en modo alguno que no deba intentar cambiar las cosas cuando éstas no van del modo en le gustaría que fueran. ¡Cómo no, inténtelo! Pero si descubre que las cosas no hay manera de que

cambien, como en muchas ocasiones suele ocurrir, no se lamente ni se altere por ello.

Muchos de los llamados adultos exigen que el mundo funcione del modo que ellos quieren que funcione. Piensan que el mundo les debe la vida. Insisten en que, cuando las cosas van mal, *no* hay justicia ni bondad. Los adultos maduros piensan de otra forma. Saben que no están en el mejor de todos los mundos posibles, sino que es un mundo de injusticias. Son conscientes de que *pueden* darse situaciones más agradables. Pero no exigen que estas situaciones *deban* ocurrir. De hecho, las personas sabias evitan casi todos los *deberías.*

Si usted tiene una actitud racional, le dará vida a su principal propósito: experimentar, ver, hacer, sentir, existir. Intentará vivir a fondo la mayor parte de sus setenta y tantos años de vida; intentará descubrir tantas cosas vitalmente interesantes como le sea posible; intentará asumir riesgos con el fin de conseguir determinados placeres; e intentará establecer planes y metas bien definidos, y esforzarse por alcanzarlo. Si usted quiere ayudar a hacer un mundo un poquito mejor que cuando llegó a él, ¡magnífico! Puede decidirse a trabajar por un mundo «mejor» o «más pacífico» o «más justo», en el que usted y otros seres humanos puedan vivir felices, menos neuróticos.

Pero convendrá que no equipare el trabajar por un mundo mejor con deprimirse por el hecho de que no exista ya, en el ahora. El mundo existente, el que hemos heredado y el que conservamos, tiene muchos aspectos desagradables (y muchos codiciosos, tiranos, «psicópatas» y «neuróticos»). Y lo más probable es que siga teniéndolos durante algún tiempo más.

Pero, por otra parte, además del actual estado del mundo, los seres humanos tienen también grandes imperfecciones. Se conducen de una forma más ignorante, ineficaz

y nerviosa de lo que están dispuestos a admitir; les lleva un tiempo considerable desaprender malos hábitos y aprender otros mejores; olvidan las cosas con facilidad; se sitúan inadecuadamente en niveles superemocionales o infraemocionales; tienen innumerables enfermedades y dolencias; se hacen adictos a hábitos que destruyen su salud... Y todas estas limitaciones básicas humanas parece que vayan a seguir así para siempre.

¡Por tanto, adopte una actitud realista! No tiene por qué *gustarle* el mundo, pero *acepte* su realidad. Si a usted no le gustan las cosas, intente cambiarlas. Si no puede cambiarlas por ahora, deje de lloriquear y ponga la vista en el futuro. No renuncie a vivir porque la vida sea una lata. Deje de exigir que lo bueno *tiene que* existir.

Como señaló el filósofo Epicteto hace dos mil años, no tenemos prácticamente ningún control sobre las acciones de los demás. ¿Por qué, entonces, *tenemos que* controlarlas?

Si usted vive con «neuróticos», piense de forma realista. Como ya hemos recalcado una y otra vez, no espere que se comporten de otra forma que neuróticamente. Y no siga diciéndose: «¡Es terrible que se comporten así!». Si sus allegados neuróticos se comportan de forma injusta e incorrecta, ¿quién dice que *tengan que* (que estén obligados a) comportarse correctamente? ¿Qué ley del universo afirma que *debe* haber justicia? A usted no tiene por qué *gustarle* su comportamiento. En la mayoría de casos ¿no le irá mejor si lo *soporta* elegantemente?

Probablemente, no pueda controlar a una persona trastornada, pero sí que *podrá* controlar sus propias *reacciones* ante ella. No se trata de que evite sentirse en absoluto molesto, cuando hace algo que usted aborrece. Pero sí que trabaje usted sobre sus sentimientos de molestia y los modere, los haga más soportables. Por ejemplo, puede estar esperando un acontecimiento desagradable, y decirse a sí

mismo que probablemente ocurrirá. Puede preguntarse cuán desagradable le resulta en realidad. Puede controlarse y no alterarse *por* sentirse molesto. Y así, usted puede aceptar el hecho de que los «neuróticos» le *frustran* y que a usted *no le gusta* la frustración. Por tanto, puede atenuar hasta cierto punto el disgusto que se provoca a sí mismo. Puede evitarse el *exceso* de disgusto. No se tome demasiados esfuerzos intentando cambiar a los «neuróticos» que le perturban. Más bien, cambie sus propias actitudes hacia ellos.

Muchos de esos disgustos los puede minimizar adoptando una actitud más realista o racional. La mayoría de los disgustos, si se analizan, son simples verbalizaciones; es una cuestión de palabras. Usted se molesta porque alguien le insulta o le manifiesta su desaprobación.

Sin embargo, en realidad, no son las palabras o las manifestaciones las que nos hacen daño (pues, ¿cómo puede una palabra, en sí, hacer daño?), sino nuestras actitudes hacia ellas. Si *piensa* que el insulto o el rechazo es desastroso u horrible, lo convierte en desastroso u horrible. Si se pone a pensar de otra manera, dándose cuenta de que una simple palabra o una manifestación no le pueden hacer daño, minimizará la vulnerabilidad verbal y alejará de sí gran parte de sus desdichas.

En cuanto a otros tipos de molestias en la vida, las verdaderamente físicas (como el molesto ruido de unos tambores a las tres de la madrugada, o el daño real de un golpe en la cabeza) también se pueden aliviar adoptando actitudes realistas. Usted puede reconocer sensatamente que es imposible evitar todos los dolores físicos; que si se obsesiona, se va a sentir peor; que el dolor tiene ciertas ventajas (ayuda a conservar la vida); y que, después de tomar las medidas pertinentes para reducirlo, también puede evitar un daño físico excesivo. Es probable que otras actitudes le hagan sentirse peor.

Por otra parte, normalmente podrá adoptar medidas para prevenir la recurrencia del dolor físico. Si tiene dolores de cabeza, puede ir a ver al médico, averiguar su causa y hacer algo para evitarlos. Si tiene alguna lesión, puede prevenir su reaparición en el futuro manteniéndose lejos de las situaciones en que pueden producirse esas lesiones.

Cuanto mayor sea su equilibrio y su determinación al enfrentarse a las adversidades, mayor será su competencia a la hora de prevenir su recurrencia. Si se deja afectar por los dolores de cabeza, es posible que evite ir al médico por miedo a que le diga que tiene una enfermedad fatal. Si se enoja enormemente con alguien que le ha hecho un daño físico, quizás no esté haciendo lo más indicado para alejarse de esa persona, sino que estará haciendo una invitación al enfrentamiento y, por tanto, a la posibilidad de recibir más golpes. Y también puede empeorar sus enfermedades físicas si piensa en ellas de forma morbosa y reacciona ante ellas de un modo inadecuado.

Para negarse obstinadamente a dejarse afectar por las adversidades, usted puede emplear varios métodos. Por ejemplo, si reacciona de forma excesiva ante los comportamientos neuróticos, puede preguntarse: «¿Qué importancia tiene que Jim, debido a su neurosis, me siga diciendo todos esos improperios? *Realmente*, ¿me hacen daño? ¿O me duelen sólo porque *dejo* que me duelan? ¿Dejará de *tenerme cariño* por decir todas esas cosas? ¿Caeré fulminado por un ataque cardíaco por escuchar todo eso? ¿Me despedirá mi jefe mañana por ello? ¡Claro que no! ¿Por qué, entonces, tengo que sentirme molesto por lo que diga? ¿Por qué darle importancia a algo que, realmente, no la tiene?».

Utilizando otro enfoque, podría decirse: «Jim no deja de hacer afirmaciones desagradables respecto a mí. Pero, ¿qué puede ocurrir verdaderamente malo con todo eso que dice? Quizás deje de caerle bien. O puede que vuelva a los

demás contra mí. O puede que pierda mi empleo a causa de lo que dice. Todo eso, ¿destruiría realmente mi vida? ¿La destruiría por completo? Y aún en el caso de sentirme desdichado ahora, ¿qué efecto tendrán sus palabras dentro de diez años? ¿Acaso para entonces recordaré siquiera este incidente? Probablemente, no. Así que, ¿para qué me voy a molestar con esto ahora?».

Como demostró Epicteto hace muchos siglos, usted puede utilizar la razón para erradicar la casi totalidad de sus trastornos emocionales. Pero para emplear de forma eficaz estas filosofías racionales, ¡convendrá que crea en ellas! El decirse que un acontecimiento desagradable no tiene importancia ahora, ni que la tendrá dentro de diez años, no funcionará si, en realidad, cree todo lo contrario. El decirse simplemente las cosas no es suficiente; convendrá que *se convenza totalmente*. Y eso es algo que usted puede hacer. Pues le da una importancia desmesurada a lo que le sucede, sin embargo, si le da a las cosas la importancia que verdaderamente tienen, rara vez se alterará seriamente por algo.

¡Efectivamente, usted puede llevar hasta extremos ilógicos su cuestionamiento sobre la importancia de las cosas! Todos moriremos algún día y, aunque lo que suceda hoy puede que tenga poca o ninguna importancia dentro de diez o de un centenar de años, no podemos decir honestamente que lo que sucede hoy *no* tiene importancia. Por ejemplo, si un allegado neurótico le da un puñetazo en la mandíbula, tendrá, como mínimo, un dolor de mandíbula. Y eso le va a parecer suficientemente importante a usted, si no a los demás.

Así pues, no se diga a sí mismo que *nada* tiene importancia y que nunca debería sentirse preocupado por nada. De hecho, un actitud típica de muchos «neuróticos» es la de convencerse de que ellos no tienen ninguna importancia y que, por tanto, suceda lo que suceda, no importa

nada. Para las personas sensatas, *sí* que importa lo que sucede, ¡pero no *demasiado!*

En general, podrá resolver el problema adoptando una media aristotélica entre los dos extremos; por ejemplo, adoptando una actitud filosófica que le permita vivir entre los extremos de la superexageración y la infra-exageración. No le de tanta importancia a las cosas como para que su vida dependa de ellas. Pero, por otra parte, no se convenza de que no hay nada en absoluto que tenga importancia. Busque por todos los medios darle significado a todo aquello que le gusta. Pero si no puede tenerlo, no crea que es el fin del mundo. Puede ser malo perder lo que se prefiere, pero no es necesariamente catastrófico.

Intente creer esto especialmente cuando trate con «neuróticos». Los «neuróticos» suelen hacer cosas inconvenientes, molestas y chocantes. Pero, ¿de verdad se va a derrumbar el mundo a causa de esos actos? ¿No será que los comportamientos neuróticos le parecen a usted peores porque les da más importancia de la que tienen?

Intente no darse la matraca con los problemas que causan los «neuróticos» y acéptelos a ellos y a sus síntomas. Haga todos los esfuerzos posibles por pensar de una manera más filosófica respecto a las molestias que le ocasionan. Vivirá mejor con personas problemáticas si se esfuerza por mejorar su propia estructura de personalidad. Presencie, a este respecto, el trabajo de los terapeutas profesionales, que no sólo traen a la terapia preparación y experiencia, sino también sus propios recursos de personalidad. Son buenos modelos para los clientes, niéguese a entrar en relaciones enfermizas con ellos, como han hecho previamente otros allegados más débiles, y ellos le darán fuerza, porque se preocupan tan poco por sus propios problemas, que disponen de suficiente tiempo y energía como para concentrarse en los problemas de los demás.

Los buenos terapeutas rara vez se alteran ante las payasadas de sus clientes, a pesar de los insultos que a veces les dedican. Aceptan los insultos, la ingratitud y la condena, y se niegan a sentirse ofendidos por ello. Y pueden hacerlo en parte porque piensan racionalmente y se aceptan a sí mismos (algo que les facilita hasta cierto punto su propia formación y la terapia), y pueden por tanto soportar los improperios, y disponer de la determinación y la capacidad necesarias para ayudar a aquellos que les increpan.

Si quiere manejarse mejor con los «neuróticos», aprenda de la experiencia de los psicoterapeutas, observe su propia personalidad y vea cómo funciona *usted*. Cuanto más ajustado sea su comportamiento, más probabilidades tendrá de soportar las molestias que inevitablemente surgen en las relaciones con personas trastornadas.

Esto no significa que pueda decirse simplemente: «Veamos. Para vivir bien con un "neurótico", tienes que aprender tú y conducirte de un modo no neurótico». Más bien, haga un inventario de sus propias características y tendencias, intente comprender tanto como pueda de la neurosis en general y de sí mismo en particular, e intente trabajar sobre sus trastornos.

Para hacer un buen trabajo a este respecto, quizás pueda beneficiarse de algo de psicoterapia. De otro modo, es posible que esté demasiado cerca de sí mismo como para verse con objetividad. A usted se le pasarán por alto sus propias tendencias neuróticas. O bien, cuando las descubra, quizás se sienta inclinado a racionalizarlas o a trabajar sobre ellas de una manera vaga y parcial. No es que el autoanálisis no tenga valor. Como ya dijimos el doctor Robert A. Harper y yo en *Nueva guía para una vida racional*, puede resultarle sumamente valioso. Pero para llevar a cabo un trabajo terapéutico profundo, podría beneficiarse de la ayuda de un observador externo bien preparado y

competente que le ayude en sus autoexploraciones y que le permita ver muchas cosas que usted tiende a dejar fuera de la consciencia. Pues tanto los sentimientos y los pensamientos inconscientes como los conscientes mantienen su conducta neurótica. Usted se trastorna con frecuencia porque se avergüenza de afrontar determinadas acciones. (Piensa irracionalmente que estas acciones demuestran su escasa valía.) Y debido a que no las afronta, le va a resultar difícil cambiar estas defensas inconscientes por sí solo.

Pero con la ayuda de un psicoterapeuta cualificado, podrá revelar sus pensamientos inconscientes y comprenderse más plenamente. Después, podrá desenmarañar y trabajar sobre sus tendencias neuróticas, y lograr más capacidad para ayudar a los demás.

Una última palabra: por desgracia, en nuestra sociedad, los «neuróticos» abundan. Y esta triste situación se da en gran medida porque los seres humanos en general, y nuestra cultura en particular, insisten en que nos convirtamos en campeones, triunfadores y millonarios por una parte, y en ángeles, semidioses y santos por la otra. Pero no se puede tener la santidad y tener que luchar como demonios para conseguirla. Y cuando nos culpamos y nos condenamos por no alcanzar el éxito material *y* la santidad, el resultado es una casi inevitable neurosis.

Nuestra sociedad actual, por tanto, potencia al menos, si no genera plenamente, los trastornos. En consecuencia, seguirá conociendo a muchas personas trastornadas. Así que recuerde esto: los «neuróticos» se conducen de forma neurótica. Y hará bien en no menospreciarlos por tener problemas. Se comportan neuróticamente porque adoptan creencias irracionales que les llevan a arraigar sentimientos de incapacidad y de hostilidad. Y si usted no disculpa en modo alguno sus dificultades, tenderán a trastornarse aún más.

Si a *usted* le resulta imposible aprender y aplicar estas técnicas acerca de la neurosis, convendrá que empiece a sospechar de sus propias tendencias neuróticas. Si puede aprender, como será lo más probable, a aplicarlas, le proporcionarán un enorme beneficio, tanto a como a los demás.

¿Va a aceptar usted tan gran desafío?

7

CÓMO VIVIR CONSIGO MISMO, AUNQUE NO PUEDA AYUDAR A UN «NEURÓTICO»

Supongamos que prueba todo lo que hemos esbozado en este libro, que realmente se esfuerza por pensar y actuar del modo que aquí se sugiere, y que lamentablemente fracasa. Los «neuróticos» a los que intenta ayudar simplemente no quieren escuchar sus sabias palabras. O las escuchan, pero están en completo desacuerdo. O están de acuerdo en que lo que dice y hace tiene mucho sentido, pero son incapaces de seguir caminos menos neuróticos y su comportamiento continúa siendo deplorable. Es decir, le tratan injustamente, frustran absurdamente sus propios objetivos mientras usted sufre las consecuencias, se lo prometen todo honestamente y le obsequian con más neurosis.

Naturalmente, si esto ocurre, se sentirá apenado. ¡Y frustrado! ¡Y profundamente disgustado! Pero, ¿se sentirá también usted —sí, también usted— herido? ¿Se deprimirá? ¿Se enfurecerá?

Quizás no. Es posible aplicando lo que ha empezado a aprender en este libro acerca del modo en que se trastornan emocionalmente los demás y de lo innecesario de sus problemas, utilice los principios racional emotivos-conductuales consigo mismo y deje de afectarse solo.

¡Estupendo! Pero suponga que no. Suponga que, en vez de eso, la conducta de sus amigos y familiares neuróticos, y su propia incapacidad para ayudarles a cambiar de comportamiento, le afectan. ¿Qué puede hacer entonces?

En la primera edición de este libro, olvidé tratar este importante problema. Pero ahora, con mucha más experiencia como terapeuta a mis espaldas, me doy cuenta de cuán a menudo sucede esto y de qué pocas veces se resuelve. Pues los «neuróticos» evitan cambiar sus modos, aun cuando vayan a terapia y empleen gran cantidad de tiempo y dinero intentando supuestamente cambiar. Y las personas que intentan ayudar a sus allegados neuróticos *abandonan* disgustados, literalmente en millones de casos, y rompen sus relaciones con ellos mediante divorcios o despidos, o negándose a verles de nuevo, a pesar de los muchos años de relación o de, incluso, haberlos traído a este mundo.

Estas cosas ocurren; y también le pueden ocurrir a usted. Si esto le sucediera, y fracasara completamente, renunciara y hasta se negara a tener nada que ver con esos «neuróticos», ¿cómo podrá seguir viviendo bien consigo mismo, a pesar de haber fracasado en su intento? Para ayudarle a este respecto, deje que le resuma algunas de las principales técnicas de la terapia racional emotivo-conductual que puede aplicarse a sí mismo en caso de que todo eso sucediera.

Los ABC de la Antiterribilización. La TREC enseña muchas cosas a las personas pero, por encima de todo, les muestra cómo dejar de terribilizar. Supongamos que usted llega a esa situación por no haber podido ayudar a un allegado neurótico, sea su madre, su pareja, un hijo o un amigo. En el punto C, en la consecuencia, supongamos que se siente avergonzado y deprimido porque sus esfuerzos con la persona neurótica han fracasado. El punto A (su experiencia activadora) consiste en percatarse o reconocer

que ha fracasado y que tal «neurótico» se sigue comportando igual o incluso peor que antes. Aun cuando usted se sienta deprimido (en C) inmediatamente después de reconocer su fracaso (en A), y aun cuando usted se sienta deprimido cuando piensa en este fracaso, *no* dé por hecho que A provoca o lleva directamente a C.

¡Busque B, su sistema de creencias! Pregúntese, en primer lugar: «¿Qué creencia racional (Cr) o serie de ideas sensatas me diría probablemente a mí mismo acerca de A para provocar una reacción adecuada en C?». Respuesta: «Probablemente, algo como "No me ha gustado fracasar en mi intento de ayuda. Desearía haber actuado de otra forma y no haber fracasado. ¡Qué rabia da haber dedicado tanto tiempo y esfuerzo a esto y, aun así, no haber conseguido casi nada! ¡Qué lástima que esta persona se me haya resistido tan tozudamente!"».

Pregúntese de nuevo: «Si mantuviera *solamente* este tipo de valoraciones sobre mi fracaso al intentar ayudar a este allegado neurótico, ¿cómo me sentiría ahora?». Respuesta: «Probablemente, me sentiría decepcionado y contrariado. Quizás *muy* decepcionado y contrariado. Pero, probablemente, no mucho más que eso».

Observe ahora: «Pero, sinceramente, mis sentimientos, en el punto C, *no* son solamente de decepción y contrariedad, ni siquiera de *gran* desagrado e irritación. Si tengo que ser sincero, me siento bastante deprimido (y, probablemente, también un tanto enfadado) por lo que ha sucedido. Por tanto, si la teoría de la TREC está en lo cierto, lo más probable es que yo me esté diciendo una y otra vez algunas ideas idiotas o creencias muy irracionales (Ci). Entonces, a qué se deben esas creencias?

Respuesta: «¡Es *terrible* haber fracasado! No puedo *soportar* el haberme conducido de forma tan inepta al intentar ayudar, y haber fracasado! Ciertamente, yo *debería*

haber sido más inteligente y persistente, y *debería* haberlo logrado. ¡Y dado que no conseguí lo que *debería* haber conseguido, no hay duda de que soy un inútil, un completo incompetente!».

Admita que estas creencias irracionales (Ci), y *no* su fracaso con la persona neurótica (A) le generan los sentimientos de depresión y de vergüenza (C). Después, pase a discutir (D) sus creencias irracionales de este modo:

1) «¿Existe alguna prueba que demuestre que la vida se convierte en algo *terrible* debido a mi fracaso?» Respuesta: «¡No la hay! Pues *terrible* significa, en primer lugar, enormemente desfavorable o muy inconveniente, lo cual, ciertamente, puede darse. Indudablemente, fracasar con esta persona neurótica no me va a traer notables favores o beneficios. Lo único que va a hacer es perpetuar el triste estado que yo quería cambiar. Así pues, esto es detestable. Pero *terrible* significa también, además de enormemente desfavorable, (a) que mi fracaso es ciento por ciento malo; (b) que parece más que malo o, al menos, ciento uno por ciento malo; y (c) que, debido a que es tan malo, no *debería*, no *tendría* que existir. Mientras la primera de estas proposiciones suena a falsa (dado que prácticamente no existe nada en el universo que sea ciento por ciento malo), la segunda y la tercera proposiciones son completamente mágicas. ¿Cómo se va a convertir algo en *más que* o *peor que* detestable? ¡No puede!».

2) «¿Acaso existe alguna evidencia que demuestre que yo no pueda *soportar* el haberme conducido de un modo tan inepto con mis allegados neuróticos y no haberles podido ayudar?» Respuesta: «¡No dispongo de ninguna evidencia así! Claro está que nunca me va a *gustar* conducirme con ineptitud, si es que actué así, y no haber podido ayudar a mis amigos o familiares neuróticos. ¡Pero sí que puedo

soportar lo que no me gusta! De hecho, puedo soportar *cualquier* cosa, literalmente cualquier cosa que me suceda, siempre y cuando siga con vida. Incluso si alguien me torturara hasta morir, podría *soportarlo* hasta, cómo no, morir literalmente. Y no haber podido ayudar a un «neurótico» difícilmente será como ser torturado. Así pues, será mejor que deje de pensar en absurdos como el de no poder *tolerar* cosas desagradables. ¡Claro que puedo tolerarlas!».

3) «¿De qué forma voy a demostrar que yo *debería* haber sido más inteligente y persistente, y que *debería* haber logrado ayudar a los «neuróticos» que pretendía ayudar?» Respuesta: «No puedo demostrarlo. La afirmación de "Yo debería haber sido más inteligente" significa dos cosas: (a) "Hubiera sido mejor que yo hubiera actuado de esta manera", y (b) "Por tanto, yo *debería* actuar de un modo más inteligente". Aunque la primera de estas afirmaciones parece eminentemente sensata y demostrable, ¿qué evidencias puedo encontrar que apoyen el absolutista *debería* de la segunda afirmación? Evidentemente, no podré encontrar evidencias. Realmente, si yo *debiera* hacer algo bien por el mero hecho de que ese algo tiene ventajas para mí, esa ley del universo *me obligaría* a hacer bien las cosas ventajosas. Sin embargo, como es lógico, muchas de esas cosas no las hago bien y, evidentemente, todos esos *deberías* absolutistas carecen de existencia».

4) «¿Y qué hay de mi proposición, "dado que no hice lo que *debería* haber hecho, no hay duda de que soy un inútil, un completo incompetente"?» Respuesta: «Bien, ¿qué hay de eso? Evidentemente, no tiene sentido. En primer lugar, porque acabo de ver que no hay ninguna razón por la que yo debería, tendría que, haberlo hecho bien. En segundo lugar, ¿acaso existe alguna *persona* inútil? Una persona *inútil* tendría que actuar *siempre* y *en todas las circunstancias* de forma inútil, algo que parece claramente improbable e indemostrable. Y tal persona, con una *esencia* inútil-hasta-la-médula, sería al parecer condenada por alguna fuerza todopoderosa del universo por tener esa esencia. Pero, ¿hay alguna probabilidad de que alguna fuerza sobrehumana nos espíe a todos los seres humanos, se percate de lo inútil de nuestro proceder en ocasiones, llegue a la conclusión de que somos *personas* inútiles y nos demonice y condene a la perdición? ¡Es enormemente improbable! Y completamente indemostrable. Por otra parte, si yo creo que soy *completamente* incompetente, por haber cometido un error al intentar ayudar a un allegado neurótico, ¿cómo me va a ayudar esta creencia a conducirme de un modo más competente en el futuro y a hacerme más útil para aquellos "neuróticos" que conozco? ¡Lo único que va a hacer es *sabotear* mi comportamiento futuro!».

Utilizando los ABC de la TREC de esta manera, podrá desmontar rápidamente, en unos pocos minutos, sus terribilizaciones, en el punto B, acerca de no haber podido ayudar a su allegado neurótico, en el punto B; y terminará con una nueva filosofía, o efecto (punto E): «Bien. Ciertamente, lamento no haber podido ayudar a esta persona por esta vez. Pero, por muchas veces que fracase, seguiré intentándolo: porque, si fracaso, *no es más que* algo desafortunado, y no algo terrible y fatal, y siempre podré aceptarme *a mí mismo* con mis *comportamientos* ineptos, y hacer todo lo que pueda por mejorar en el futuro». Cuando llegue a creerse realmente este razonamiento, habrá dejado de terribilizar su vida.

Imaginación racional-emotiva. Puede utilizar la imaginación racional-emotiva (IRE) creada por el doctor Maxie C. Maultsby, Jr., y adaptada por mí, del siguiente modo: si ha fallado con un allegado neurótico y, pongamos por caso, se deprime y se menosprecia por haber fracasado, imagine,

con tanta intensidad como sea capaz, que lo mismo vuelve a suceder, quizás, incluso, una y otra vez. Así, imagine su fracaso al no poder ayudar, por ejemplo, a su jefe o director neurótico. Imagine que este hombre sigue tan neurótico como siempre: recriminándole por cualquier pequeño error, haciéndole exigencias excesivas, negándose a darle la remuneración que usted merece realmente y comportándose del modo más desagradable, a despecho de sus esfuerzos por intentar hacerle ver la luz y que se conduzca de un modo más sensato. Mientras usted imagina esta descorazonadora imagen, permítase un sentimiento de depresión y de derrota.

Después, concéntrese en lo que siente en su interior y hágase (sí, *hágase*) sentir tan sólo decepcionado y contrariado. No deprimido. Tampoco se menosprecie a sí mismo, ni enfade. *Sólo* decepcionado y contrariado. No piense que no puede hacerlo, pues indudablemente puede. Es usted quien tiene el control verdadero de sus sentimientos, no importa en qué circunstancias se den. De modo que hágase (una vez más, *hágase*) sentir decididamente mal por el comportamiento desagradable y perturbado de su jefe o director. Pero *no* deprimido, y *no* se menosprecie.

Insista hasta que lo consiga, aunque sea por breves instantes. Logre, al menos, un fugaz sentimiento de *mera* decepción, de mera pena, de mero pesar y contrariedad. Tan pronto como haya alcanzado estos nuevos sentimientos, fíjese en el proceso mental que ha seguido para crearlos. Probablemente, para hacerse sentir solamente apenado y decepcionado, se habrá dicho a sí mismo: «¡Esto no es el fin del mundo! Sigue recriminándome por pequeños errores. ¡Lamentable! Me exige demasiado. ¡Mala suerte! No me quiere dar el dinero que me merezco. Es triste. Pero sobreviviré. Ya me las apañaré. Aun así, puedo sentirme relativamente feliz y disfrutar de la vida, aunque no llegue a disfrutar nunca de mi trabajo con él. Ahora, veamos qué más puedo hacer con mi vida para encontrarme mejor».

Fíjese en lo que se dice a sí mismo. Fíjese en su *nueva* filosofía, ahora que se siente sólo decepcionado, y no se deprime ni se menosprecia. Observe con claridad lo que puede pensar para hacerse sentir apenado y contrariado, pero *no* terriblemente afectado. Hágalo durante al menos diez minutos cada día: imagine algunas de las peores cosas que le pueden suceder cuando su jefe reacciona neuróticamente; y permítase sentirse verdaderamente mal con ello, pero no se deprima, no se enfurezca, no se odie a sí mismo. Practique, durante al menos esos diez minutos al día, sintiéndose *adecuadamente* decepcionado y contrariado, pero no *inadecuadamente* deprimido e indignado. Es decir, practique cómo liberarse de su propia *exigencia* y reemplazarla con *deseo*. Si consigue hacerlo durante al menos diez minutos al día durante varias semanas, llegará a sentirse espontánea y «automáticamente» mejor, con una emocionalidad *adecuada*, siempre y cuando su jefe le trate verdaderamente mal e injustamente.

Si practica a diario la imaginación racional-emotiva, ¡magnífico! Si en cambio decide practicarla pero a la hora de la verdad no la lleva a cabo (por verla no sólo difícil, sino «demasiado» difícil), fíjese en las insensateces que se dice a sí mismo y desenmarañe esas ideas absurdas. Si es necesario, utilice los principios de la autogestión o del condicionamiento operante para obligarse a hacerlo regularmente: refuércese con algo que le resulte muy agradable (por ejemplo, comer, escuchar música, hablar con los amigos o leer, sólo *después* de que haya hecho los diez minutos de IRE de ese día); y también, quizás, penalícese con algo claramente desagradable (por ejemplo, lavar platos durante una hora, quemar un billete de veinte euros, llamar por teléfono a alguien con quien no gusta de hablar,

o comer algo desagradable) por cada día que no realice la IRE.

Discusión de las creencias irracionales (DCI). En el Instituto de Estudios Avanzados en Psicoterapia Racional de Nueva York hemos descubierto que uno de los ejercicios con los que la gente obtiene mejores resultados para cambiar esas ideas con las que sabotean sus objetivos consiste en la discusión de creencias irracionales (DCI). Puede llevarla a la práctica de este modo:

Tome cualquier creencia irracional (Ci) que desee que deje de actuar, como por ejemplo: «Tengo que conseguir que mi neurótica pareja se comporte de un modo mucho menos neurótico», y escríbala en una hoja de papel, o grábela en un casete; y, luego, discútala con las siguientes preguntas, con las que se va a obligar a pensar con detenimiento y a las que podrá responder por escrito o grabando en el casete:

1. ¿QUÉ CREENCIA IRRACIONAL DESEO DISCUTIR Y SOMETER?
Respuesta ilustrativa: Tengo que conseguir que mi compañero neurótico se comporte de un modo mucho menos neurótico.

2. ¿PUEDO DEMOSTRAR QUE ESTA CREENCIA ES CIERTA?
Respuesta ilustrativa: No. No creo que pueda demostrarlo.

3. ¿QUÉ EVIDENCIAS EXISTEN DE LA FALSEDAD DE ESTA CREENCIA?
Respuesta ilustrativa:

a) No existe ninguna ley en el universo que diga que cualquier «neurótico» a quien yo pueda querer *tiene que* mejorar y comportarse de un modo menos neurótico, ¡aunque desearía mucho que mejorara!

b) Si no se le puede ayudar a mi pareja y sigue comportándose tan neuróticamente como siempre, no cabe duda que añadirá inconvenientes y molestias a mi vida, y

que frustrará su propia felicidad. Pero, en el peor de los casos, nuestras vidas no serán más que inconvenientes. ¡Las molestias no son un horror!

c) Si mi pareja sigue comportándose de un modo extremadamente neurótico y hace muy difícil que continuemos viviendo juntos, no dejará de ser algo muy inconveniente. Pero no existe evidencia alguna que determine que nuestras vidas no *tengan que* convertirse en excepcionalmente problemáticas.

d) Otras personas viven juntas, y uno o ambos se comportan de forma ciertamente neurótica, y de alguna manera se las ingenian para salir adelante y ser razonablemente felices. Si ellos lo pueden hacer, ¿por qué no vamos a creer que podemos hacerlo mi pareja y yo?

e) La exigencia de que mi neurótica pareja se conduzca de un modo menos neurótico viene a ser un *debería* absolutista; y, que yo sepa, *no* existen tales absolutos, o al menos no se pueden justificar en hechos reales en el universo. Si mi pareja *tuviera que* cambiar y comportarse menos neuróticamente, *habría* cambiado automáticamente en esa dirección. ¡Evidentemente, nada de esto ha ocurrido!

f) A pesar del hecho de que mi pareja se comporte neuróticamente, y viene haciéndolo así durante años, *hemos pasado* buenos momentos juntos, *nos hemos querido* mucho y *nos las vamos apañando*. Así, como es obvio, mi pareja no *tiene que* actuar de un modo menos neurótico para que sigamos juntos y para que sigamos conservando cierto grado de felicidad.

g) Es cierto que yo sería más eficaz y lo pasaría mejor si pudiera ayudar a mi pareja a comportarse mejor. Pero eso no demuestra que yo *tenga que* hacerlo, o que me *tenga que* valorar como incompetente o fracasado/a si no lo consigo. Sólo demostrará que soy falible, ¡algo del todo obvio, por cierto!

4. ¿Existe alguna evidencia de la veracidad de esta creencia?
Respuesta ilustrativa: No, no que yo pueda ver. Existen considerables evidencias de que, si yo ayudara a mi pareja neurótica a actuar menos neuróticamente, ambos nos beneficiaríamos de ello y llevaríamos una vida más agradable. Pero esto no demuestra que uno de nosotros o ambos *tengamos que* mejorar y alcanzar esos beneficios. Por mucho que algo *demostrara ser mejor*, ello no supondría nunca que *tenga que ocurrir*. La principal proposición que realmente puedo justificar acerca de la neurosis de mi pareja y de mi intento de ayudarle viene a ser un «¡Cuán deseable sería!» y no un «¡Cuán necesario sería!» Yo no *necesito* lo que *quiero*. ¡A menos que, estúpidamente, así *lo crea!*

5. ¿Qué de peor podría ocurrir si no consiguiera lo que creo que debo conseguir (o si sucediera lo que creo que no debe de suceder)?
Respuesta ilustrativa: Si mi pareja no mejorara y yo fracasara totalmente en mi intento de ayudarle:

a) No conseguiría las satisfacciones que me agradaría conseguir para nuestra vida juntos.

b) Me supondría, al igual que le supondría a ella o a él, un montón de inconvenientes y contrariedades extra.

c) Quizás decidiéramos que no merece la pena seguir viviendo juntos y podríamos romper la relación.

d) Otras personas, como serían nuestros familiares, podrían sufrir o verse contrariados por nuestra infeliz vida en común o por nuestra separación.

e) Quizás hubiera personas que podrían menospreciarnos y considerarnos poco valiosos por no ser capaces de llevarnos bien o de tratar de forma adecuada los trastornos de mi pareja (y eso sería claramente desagradable y molesto).

f) Yo podría estallar y buscar otra pareja que quizás fuera tan neurótica, o incluso más, que mi actual pareja; ¡y eso sería realmente fastidioso!

g) Podrían darse otros tipos de desgracias, infortunios o privaciones en mi vida. Pero no tengo necesidad de definir ninguna de estas cosas como de *fatales, terribles* o *insoportables*. En el peor de los casos, no serán más que problemas y líos, nunca *horrores* ni *terrores*. ¡A menos que, de forma absurda, *los haga yo* así!

6. ¿Qué cosas buenas podría hacer que sucedieran, si no consigo lo que creo que debo conseguir (o si sucede lo que creo que no debe suceder)?
Respuesta ilustrativa: Se me ocurren al menos unas cuantas cosas buenas que podrían suceder o que yo podría hacer que ocurrieran:

a) Si me resultara imposible ayudar a mi pareja con su trastorno, podría dedicar más tiempo y energía, y disfrutar en buena medida, ayudando a otras personas que pudieran ser más receptivas a mis esfuerzos, como podrían ser los niños, mis amigos u otros familiares.

b) Si no pudiera ayudar a nadie a superar su neurosis, cosa que parece enormemente improbable, podría dedicar mi tiempo y mi energía a otros muchos empeños agradables. Quizás llegue a la conclusión de que esta clase de cosas no me van demasiado, pero eso no quiere decir que no pueda encontrar otras satisfacciones en la vida.

c) Por mucho que fracasaran muchos de mis *intentos* por ayudar a mi pareja y a otras personas «neuróticas», no dejarían de ser enormemente interesantes y agradables para mí. *Esforzarse* por una meta deseable, aunque no llegue a alcanzarla nunca, puede aportar gran cantidad de sentido, de interés vital y de fascinación a mi vida.

d) Aunque tal vez no sea *tan* feliz como lo sería en otras circunstancias, puede resultarme excepcionalmente atractivo y agradable aprender el modo de vivir felizmente, aun cuando no consiga ayudar a mi pareja a conducirse de un modo menos neurótico. Después de todo, puedo hacer que mi principal objetivo en la vida sea apañármelas razonablemente bien en este difícil mundo. Y aun cuando fracase con frecuencia en mis intentos por cambiar el mundo, podré seguir esforzándome por cambiarme *a mí mismo*, y negarme obstinadamente a sentirme desdichado cuando las cosas vayan ciertamente mal. *Esta* clase de reto siempre será estimulante para mí, ¡si dejo de lloriquear como un niño ante las contrariedades y las injusticias del universo!

Al igual que en la utilización de la imaginación racional-emotiva (IRE), convendrá que utilice el método de discusión de creencias irracionales (DCI) durante al menos diez minutos al día, por un período de varias semanas cada vez. Piense en una creencia irracional importante, como la que acabamos de ilustrar (o bien: «Yo debería hacer bien todas las cosas importantes que hago» o «Todo en la vida tendría que resultarme fácil y gratificante», o alguna otra filosofía de las que frustran sus propios objetivos), y trabaje sobre ella hasta que realmente deje de creer en ella y actúe de forma diferente a su respecto. Y una vez más, utilice los principios de la autogestión, tal como se han explicado en la sección de la imaginación racional-emotiva, para forzarse a hacer este trabajo de DCI, durante diez minutos al día o más.

Referenciar. La imaginación racional-emotiva coincide en parte con los principios de la semántica general, tal como la desarrolló Alfred Korzybski, pues la principal idea de la semántica general consiste en el principio de que los seres humanos sobregeneralizan fácil y naturalmente, recurren a elevadas abstracciones sin significado, y tienden a frustrar

sus propios planes y a comportarse de un modo «insano» (por utilizar un término que empleaba Korzybski) debido a esta pobre utilización semántica. Diversos autores de semántica general, como Wendell Johnson, intentaron aplicar sus enseñanzas al campo de los trastornos emocionales, pero en general empleaban técnicas poco prácticas e, irónicamente, sobregeneralizadas. Desde su origen, la terapia racional emotivo-conductual viene utilizando métodos aparentemente más eficaces y productivos que los de la semántica.

Joseph Danysh, un consumado semántico general, ha diseñado un método referencial que va más allá que otras técnicas a la hora de llevar a las personas a superar algunos de sus hábitos contraproducentes, en especial el hábito de fumar. A partir de sus métodos referenciales, he desarrollado y aplicado algunas técnicas para otros tipos de problemas emocionales. Si desea utilizarlas en relación con su fracaso al intentar ayudar a un allegado neurótico, y se está recriminando por ello, puede hacer lo siguiente:

Suponga que no ha conseguido ayudar, pongamos, a su hijo neurótico; y su hijo sigue conduciéndose mal y metiéndose en todo tipo de problemas innecesarios, algunos de los cuales le enturbian la vida a usted. Su problema consiste, básicamente, en cambiar el significado, o los referentes, de los términos *fracasar* y *lograr*, de modo que, cada vez que piense en esos términos en relación con la persistente conducta neurótica de su hijo, se sienta adecuadamente apenado, triste, pesaroso, disgustado y contrariado, pero no inadecuadamente horrorizado, aterrorizado y enfurecido, además de recriminarse a sí mismo.

Comience con el término *fracasar*, y pregúntese: «¿A qué me refiero normalmente cuando pienso en fracasar con mi hijo y cuando me horrorizo y me recrimino por este fracaso?» Si se formula sinceramente esa pregunta, probablemente dará una respuesta como ésta: «Me refiero (1) a

que no vaya a ser feliz nunca en su vida; (2) al maldito nudo que se me pone en el estómago; (3) al horror de la injusticia que supone todo esto, que *mi* hijo siga comportándose así, después de todo lo que he hecho por intentar que actúe mejor; (4) a la vergüenza que supone para mí y para mi esposa, por haber fracasado tan miserablemente en la educación de nuestro hijo; (5) a mi ineptitud, por no haberme dado cuenta antes de los trastornos de mi hijo, y por no haber intentado hacerle cambiar con mucho más empeño».

Es decir, los significados o referentes que usted da a la frase «He fracasado con mi hijo» constan de unas cuantas ideas y sentimientos excepcionalmente negativos, algunos de los cuales son recriminativos y frustrantes. Casi automáticamente, cada vez que piensa en el persistente trastorno de su hijo (algo que es inevitable que piense en muchísimas ocasiones, cada vez que presencia o imagina su conducta), usted se refiere a los términos «fracaso» y «neurosis del hijo» sólo (sí, sólo) con estas ideas y estos sentimientos terribilizadores. Y, de este modo, sin darse cuenta, sigue *ejercitando* el pensar y el sentir depresivo, ansioso y recriminador en relación con su fracaso. Y *se* sigue sintiendo así constantemente, con un uso semántico parcial y fanático.

El problema: hacerse sentir de otra manera cuando piense exactamente en los mismos términos que ahora le hacen sentirse tan afectado. Así, céntrese en el término *fracasar en el intento de ayudar al hijo con su neurosis* y piense en él pero entrecomillándolo, es decir, «fracasar en el intento de ayudar al hijo con su neurosis». Sin embargo, al ponerle las comillas, se fuerza a recordar, en consonancia con los principios de la semántica general, que el término tiene *muchos* significados, de hecho, *todo tipo de significados,* además de los significados terribilizadores que usted le otorga. Y después, busque, y escriba en un papel si lo desea, algunos de esos otros significados.

Por ejemplo, si es objetivo, se demostrará que «fracasar en el intento de ayudar al hijo con su neurosis» significa cosas como: (1) observar que actúa de forma neurótica; (2) sentirse a disgusto, por él y por usted, porque actúa de ese modo; (3) hacer todo lo que pueda por mostrarle cómo comportarse; (4) intentar hacerle ver cómo podría pensar, sentir y actuar de otro modo; (5) haberle hecho cambiar realmente un poco; (6) observar que sigue frustrando sus objetivos con su comportamiento; (7) darse cuenta de que otros muchos chicos, algunos de los cuales han tenido padres conscientes y aplicados, también se conducen neuróticamente; (8) sufrir contrariedades, pero en absoluto una completa catástrofe, por el persistente y pobre comportamiento de su hijo; (9) percatarse de que otras personas, como los amigos de su hijo, toleran de algún modo su neurosis; etc.

Por otra parte, usted puede buscar activamente los referentes positivos que hay en relación con el trastorno de su hijo y con «fracasar en el intento de ayudarle en su neurosis». Entre estos referentes positivos, podríamos citar: (1) el haber hecho realmente todo lo posible a este respecto, a despecho de las difíciles circunstancias implícitas; (2) haber aprendido, en el proceso de intento de ayuda, cosas valiosas acerca de los trastornos humanos; (3) un mayor estrechamiento en la relación con su pareja, debido a las dificultades en el intento de ayuda a ese hijo en común; (4) haber descubierto el modo de ayudar a otros familiares o allegados neuróticos, gracias a la información reunida en el intento de ayudar al hijo; (5) habérselas ingeniado para lograr cierto grado de aceptación de sí mismo y de felicidad, a pesar de haber fracasado en el intento de ayuda; (6) el interesante desafío que ha supuesto este importante problema, etc.

Si, cada vez que piensa en la frase «fracasar en el intento de ayudar al hijo con su neurosis», se *obliga* (sí, se *obliga*) a pensar en todos los referentes posibles que puede

atribuir a esta frase, y no sólo a los referentes altamente negativos y frustrantes que le ha estado atribuyendo casi exclusivamente, el *significado* inherente de la frase cambiará para usted, y *sentirá* de forma diferente al respecto. De hecho, como muy bien indica Danysh, después de un tiempo de utilización sistemática de esta técnica referencial de amplio rango, se sentirá automática y espontáneamente apenado, indiferente o, en ocasiones, incluso bien acerca de su fracaso en el intento de ayudar a su hijo, en vez de sentirse horrorizado por ello. Y la indicación de Danysh, y las evidencias que he reunido con muchas personas trastornadas a las que he enseñado a referenciar, viene a justificar la principal premisa de la terapia racional emotivo-conductual: que, básicamente, usted siente en función de cómo piensa, y que si cambia drásticamente su pensamiento irracional y parcial acerca de algo que va mal en su vida, cambiará significativamente, y a veces dramáticamente, sus sentimientos neuróticos en relación a eso.

Pero continuemos con la técnica de referenciar: después de pensar en todo tipo de referentes objetivos y positivos relativos a la frase «fracasar en el intento de ayudar al hijo con su neurosis», usted puede hacer lo mismo, si le parece bien, con otras frases que le lleven a sentirse excesivamente afectado en relación con su fracaso. Por ejemplo, puede tomar la frase «neurosis del hijo» y obligarse a ver que ésta no sólo significa cosas como «trastorno horrible», «lo peor que le puede pasar a un ser humano», «tremendamente injusto y terrible», «fallo mío indudable», sino que también significa otros referentes objetivos, como «conducta acompañada de ciertos resultados negativos», «acciones que suelen darse entre los seres humanos», «sentimientos que surgen a partir de ideas irracionales» y «comportamiento desafortunado que proviene de influencias hereditarias y ambientales». En el lado positivo, también

puede obligarse a reconocer que «neurosis del hijo» tiene así mismo algunos referentes buenos o afortunados, como «cualidades idiosincráticas que algunas personas encuentran encantadoras», «obstáculos interesantes que le dan a mi hijo algo en qué ocuparse para el resto de su vida», o «tendencias creativas que mi hijo (y yo) podemos utilizar para aprender, crecer y desarrollarnos».

Una vez más, con la insistencia en traer a la mente *muchos* o *casi todos* los referentes o significados del término «neurosis del hijo», se sitúa en un punto en el que nunca llegará a entusiasmarse con las cualidades de su hijo, pero en el que al menos las *aceptará* plenamente y dejará de *horrorizarse* por este tipo de desventajas u obstáculos. De forma parecida, puede tomar cualquier palabra o serie de frases en las que crea firmemente, y que le estén provocando sentimientos alterados o comportamientos inadecuados, y buscarles *otros* muchos referentes, significados, creencias o actitudes que enlacen legítimamente (y, a veces, mucho *más* legítimamente) con esta misma palabra o serie de frases. Obligándose tenazmente a buscar referentes más objetivos y agradables para este término o esta frase, poco a poco logrará ver las cosas de una manera más realista y menos mágica. En cierto modo, tendrá una idea más precisa de lo que *significa* la palabra o la frase en cuestión; e inconsciente y semiautomáticamente, *sentirá* este significado más preciso y menos frustrante. Pues no olvide que, en relación con esto, las palabras y las frases no tienen un significado «verdadero», «absoluto» o «sagrado». Significan lo que *queremos* que signifiquen, o lo que *hacemos* que signifiquen. Y siempre tendremos la potestad de cambiar estos significados, aunque conservemos idénticas palabras o frases. Tanto la semántica general como la terapia racional emotivo-conductual postulan y enseñan estos puntos de vista. Si sigue los principios de la semántica general, se hará

más sensato y más racional, más competente para aceptar y vivir con la realidad. ¡Y lo mismo sucede con la TREC!

Trabajo para casa. La terapia racional emotivo-conductual hace hincapié en el trabajo para casa de pensamiento, emoción y conducta para ayudarle a cambiar sus tendencias ineficaces y emocionalmente problemáticas. Si está terriblemente deprimido o se recrimina por el hecho de haber fracasado en su intento de ayuda, y desea minimizar o dejar de tener esos sentimientos, puede diseñar diversas tareas que le ayudarán a conseguirlo. Entre las tareas cognitivas, se incluirá el uso de técnicas como la antiterribilización y la DCI, que ya hemos esbozado en este capítulo. Entre las tareas emocionales, se incluirá la imaginación racional-emotiva.

Entre las tareas conductuales para casa, se incluirán actividades tales como la de intentar ayudar deliberadamente a otro «neurótico», no importa lo poco que haya podido ayudar en una anterior ocasión; permanecer de momento en compañía de un familiar o amigo neurótico, en vez de evitarlo por completo, con el fin de ejercitarse en la aceptación de su comportamiento trastornado; aceptar un empleo con un jefe o un director del que está bastante seguro que le tratará neuróticamente; asumir una posición de consejería o de personal, en la que tendrá que tratar constantemente con personas neuróticas; plantear decididamente el tema a un allegado neurótico, como puede ser una suegra trastornada, en lugar de intentar evitarlo y no indicar que considera inadecuada su conducta, etc.

También puede utilizar los principios de la autogestión para llevar a cabo los trabajos para casa que se impone y que no realiza. Así, si decide seguir trabajando con allegados neuróticos, aunque haya fracasado recientemente con alguno de ellos, y no hace lo que decidió que iba a hacer, puede reforzarse o recompensarse a sí mismo cada vez que realiza la tarea autoimpuesta, y puede penalizarse de inmediato, y en ocasiones drásticamente, cada vez que no la lleva a cabo. Claro está que también puede utilizar los principios generales racional emotivo-conductual, preguntándose «¿En qué aspecto sería terrible que no llevara a cabo la tarea?», para demostrarse que no sería terrible o fatal, sino simplemente desagradable e inoportuno; o que, en definitiva, sería probablemente *más* desagradable el no realizarlo, que realizarlo.

Utilizando algunos de los métodos de la TREC que acabamos de esbozar aquí, así como los que he descrito en *Nueva guía para una vida racional, Humanistic Psychotherapy: The Rational-Emotive Approach* y otras obras, podrá aceptarse plenamente con sus fracasos en sus intentos por ayudar a cualquier «neurótico» al que haya tenido intención de ayudar, y podrá dejar de recriminarse, no importa lo mal que lo haya hecho y a despecho de lo que puedan pensar los demás de sus ineficiencias. Y finalmente, si lo ha hecho con la suficiente frecuencia y vigor, podrá llegar al punto en que, automática y espontáneamente, gustará o aborrecerá lo que *haga* sin necesidad de gustarse o aborrecerse *a sí mismo* (sin evaluarse *a sí mismo*) por haberlo hecho.

Siempre que lleve a cabo este método, se sentirá más capaz que antes de seguirlo para ayudar a los «neuróticos» y, de hecho, podrá convertirse en un admirable modelo para ellos. Pues la neurosis, como ya hemos dicho, surge en gran medida de una profunda *deber*manía: de la devota creencia de la persona trastornada en (1) «*Tengo que* hacer las cosas bien y conseguir la aprobación de los demás, o de lo contrario me voy a considerar un inútil», (2) «Tú *deberías* tratarme con consideración y con justicia, o de lo contrario serás un villano», y (3) «¡El mundo *debería* proporcionarme todo lo que quiero fácil y rápidamente, o de lo contrario será terrible y horrible!» Si usted renuncia (y quiero decir

renuncia mil veces) a sus propios *deberías* irracionales, incluido el «Yo *debería* ayudar a mis allegados neuróticos, o de lo contrario no seré nada», le será más fácil animar e inducir a los «neuróticos» a que renuncien a los suyos.

Permítame que se lo pregunte de nuevo: ¿Está dispuesto a aceptar este desafío?

LECTURAS ADICIONALES

¡Atención! Conviene que tome con ciertas reservas las obras contemporáneas del campo de la teoría de la personalidad, psicología clínica, psicoanálisis y psiquiatría. Estas obras tienen mucho camino que recorrer en lo referente a conocimientos científicos y verificados.

Por otra parte, el campo de la psicoterapia tiene muchas escuelas que creen que saben exactamente qué es lo que hace «neuróticos» a los seres humanos y qué hay que hacer para curarlos. Desgraciadamente, sin embargo, estas escuelas rara vez coinciden en muchos aspectos importantes y suelen contradecirse unas a otras.

Así pues, tómese las obras de psicología moderna con el debido escepticismo, y considérelas en gran medida como hipótesis brillantes que aún no han obtenido demasiadas evidencias indiscutibles. Y siga buscando pruebas de sus afirmaciones con otras lecturas y pensamientos. Manteniendo esto en mente, con la esperanza de que los lectores de este libro tomen todas las teorías psicológicas con cierta reserva, y que piensen por sí mismos antes de adherirse a ninguna, ofrezco la siguiente lista de lecturas adicionales.

ADLER, ALFRED: *Superiority and Social Interest*, editado por H. L. y R. R. Ansbacher, Evanston, Illinois: Northwestern University Press, 1964.

—: *Conocimiento del Hombre*. Espasa-Calpe, Madrid, 1984.

ALBERTI, R. E. Y EMMONS, M. L.: *Your Perfect Right: A Guide to Assertive Behavior*, Impact., San Luis Obispo, Cal., 1971.

ANSBACHER, H. L. Y ANSBACHER, R. R.: *The Individual Psychology of Alfred Adler*, Basic Books, Nueva York, 1956.

ARD, BEN N., JR. (ed.): *Counseling and Psychotherap*,. Palo Alto, Calif.: Science and Behavior Books, 1966.

— Y, CONSTANCE C. (eds.). *Handbook of Marriage Counseling*, Palo Alto, Calif.: Science and Behavior Books, 1969.

BACH, GEORGE R. Y DEUTSCH, RONALD M.: *Pairing*, Avon, Nueva York, 1973.

— Y WYDEN, PETER: *The Intimate Enemy*. Avon. Nueva York, 1971.

BANNISTER, D. Y MAIR, J. M. M.: *The Evaluation of Personal Constructs*, Academic Press, Nueva York, 1968.

BARKSDALE, L. S.: *Building Self-Esteem*, Barksdale Foundation, Los Ángeles, 1974.

BECK, A. T.: *Depression*. Hoeber-Harper, Nueva York, 1967.

BEDFORD, STEWART: *Instant Replay*, Institute for Rational Living, Nueva York, 1974.

BONE, HARRY: «Two Proposed Alternatives to Psychoanalytic Interpreting», en Hammer, E. (ed.), *Use of Interpretation in Treatment*, p. 169-196, Grune & Stratton, Nueva York, 1968.

BOURLAND, D. DAVID: «The Un-isness of Is», *Time*, 23 Mayo 1969, p. 69.

BULL, N.: «An Introduction to Attitude Psychology», *Journal of Clinical and Experimental Psychopatology*, 1960, 27, 147-56.

BURKHEAD, DAVID E.: *The Reduction of Negative Affect in Human Subjects: A Laboratory Test of Rational-Emotive Therapy*, tesis doctoral, Western Michigan University, 1970.

BURTON, ARTHUR (ed.): *Operational Theories of Personality*, Brunner/Mazel, Nueva York, 1974.

CRIDDLE, WILLIAM D.: «Guidelines for Challenging Irrational Beliefs», *Rational Living*, vol. 9, nº 1, Primavera, 1974.

CURTIN, MARY E. (ed.): *Symposium on Love*, Behavioral Publications, Nueva York, 1973. *Rational Living*, Primavera, 1974. 9 (1), 8-13.

DANYSH, JOSEPH: *Stop Without Quittin*,. International Society for General Semantics, San Francisco, 1974.

DAVIES, RAYMOND L.: *Relationship of Irrational Ideas to Emotional Disturbance*, tesis M. Ed. University of Alberta, Primavera, 1970.

DAVISON, GERALD C. Y NEALE, JOHN M.: *Abnormal Psychology: An Experimental-Clinical Approach*, Wiley, Nueva York, 1974.

DEWEY, JOHN: *Human Nature and Conduct*, Modern Library, Nueva York, 1930.

DI LORETO, ADOLPH: *Comparative Psychotherapy*, Aldine-Atherton, Chicago, 1971.

DORSEY, JOHN M.: *Illnes or Allness*. Wayne State University Press, Detroit, 1965.

ELLIS, ALBERT: *The Art and Science of Love*, Lyle Stuart, Nueva York, 1960, ed., rev. Lyle Stuart y Bantam Books, Nueva York, 1969.

— «Cognitive Aspects of Abreactive Therapy», en *Voices: The Art and Science of Psychotherapy, 10* (1) (1974): 48-56. Reimpreso: Institute for Rational-Emotive Therapy, Ed. rev., Nueva York, 1975.

— «Emotional Education at the Living School», En Ohlsen, Merle M. (ed.), *Counseling Children in Groups*, p. 79-

94, Holt, Rinehart and Winston, Nueva York, 1973. Reimpreso: Insititute for Rational Living, Nueva York, 1974.
— *Executive Leadership: A Rational Approach,* Citadel Press. Nueva York, 1972.
— *Growth Through Reason,* Science and Behavior Books, Palo Alto, 1971. Wilshire Book Company, North Hollywood, 1974.
— *Healthy and Unhealthy Agression.* Institute for Rational Living, Nueva York, 1974.
— *How to Master Your Fear of Flyin,.* Curtis Books, Nueva York, 1972.
— *Humanistic Psychotherapy: The Rational-Emotive Approach,* Julian Press, Nueva York, 1973. McGraw-Hill Paperbacks, Nueva York, 1974.
— *Is Objectivism a Religion?,* Lyle Stuart, Nueva York, 1968.
— «Is Psychoanalysis Harmful?», en *Psychiatric Opinion,* 5, 16-124. Reimpreso: Institute for Rational-Emotive Therapy. Nueva York, 1969.
— «My Philosophy of Psychotherapy», *Journal of Contemporary Psychotherapy,* 1973, 6 (1), 13-18. Reimpreso: Institute for Rational Living, Nueva York, 1974.
— «The No Cop-Out Therapy», *Psychology Today,* Julio 1973, 7 (2), 56-62. Reimpreso: Institute for Rational Living, Nueva York, 1973.
— «Outcome of Employing Three Techniques of Psychotherapy», en *Journal of Clinical Psychology* 13, 344-35. 1957.
— «Psychotherapy without Tears», En Burton, Arthur (ed.), *Twelve Therapists,* p. 103-126. Jossey-Bass, San Francisco, 1972.
— «Psychotherapy and the Value of a Human Being», En Davis, J. W. (ed.), *Value and Valuation: Essays in Honor of Robert S. Hartman,* p. 117-139. University of Tennessee Press, Knoxville, 1972. Reimpreso: Institute for Rational Living, Nueva York, 1972.
— «Rational-Emotive Therapy», en Corsini R. (Ed.), *Current Psychotherapies* (p. 167-206), Peacock, Itasca, IL. 1973.
— «Rational-Emotive Therapy», En Hersher, Leonard (ed.), *Four Psychotherapies,* p. 47-83, Appleton-Century-Crofts, Nueva York, 1970.
— *Razón y Emoción en Psicoterapia,* Desclée de Brower. Bilbao, 1980.
— *The Sensuous Person: Critique and Corrections,* Lyle Stuart, Nueva York, 1972, New American Library, Nueva York, 1974.
— *Sex without Guilt,* Lyle Stuart, Nueva York, 1958, ed. rev., Wilshire Books. Hollywood, 1970.
— *Suppressed: Seven Essays Publishers Dared Not Print,* New Classics House, Chicago, 1965.
— y Budd, Kathie: *A Bibliography of Articles and Books on Rational-Emotive Therapy and Cognitive Behavior,* Institute for Rational Living, Nueva York, 1975.
— y Gullo, John M.: *Murder and Assassination,* Lyle Stuart, Nueva York, 1972.
— y Harper, Robert A.: *Creative Marriage,* Lyle Stuart, Nueva York, 1961. Wilshire Books, Hollywood, 1973 (nuevo título: *A Guide to Successful Marriage*).
— *Nueva guía para una vida racional,* Ediciones Obelisco, Barcelona, 2003.
— Krasner, Paul. y Wilson, Robert Anton: «Impolite Interview with Dr. Albert Ellis», en *Realist,* 1960, nº 16. 9-11; 1960, núm 17, 7-12. Reimpreso: Institute for Rational-Emotive Therapy, Nueva York, ed. rev,. 1985.
— Wolfe, Janet. L. y Moseley, Sandra: *How to Raise an Emotionally Healthy, Happy Child,* Wilshire Books, Hollywood, 1972.

EPICTETUS: *The Works of Epictetus,* Little, Brown, Boston, 1899.

FRANK, JEROME. D.: *Persuasion and Healing,* ed. rev., John Hopkins University Press, Baltimore, MD, 1973.

FRANKL, VIKTOR E.: *El Hombre en Busca de Sentido,* Herder, Barcelona, 2001.

FREUD, SIGMUND: *Collected Papers,* Collier Books, Nueva York, 1963.

GARCÍA, EDWARD Y PELLEGRINI, NINA: *Homer the Homely Hound Dog,* Institute for Rational Living, Nueva York, 1974.

GILLETE, PAUL Y HORNBECK, MARIE: *Depression: a Layman's Guide to the Symptoms and Cures,* Outerbridge and Lazard, Nueva York, 1973.

GINOTT, HAIM G.: *Between Parent and Child,* Macmillan, Nueva York, 1965.

GLASSER, WILLIAM: *La Reality Therapy: un Camino para la Psiquiatría,* Ed. Narcea, Madrid, 1979.

GOLDFRIED, MARVIN R. Y MERBAUM, MICHAEL (eds.): *Behavior Change through Self-Control,* Holt Rinehart & Winston, Nueva York, 1973.

GOODMAN, DAVID Y MAULTSBY, MAXIE C., JR.: *Emotional Well-Being through Rational Behavior Training,* Charles C. Thomas, Springfield, Il., 1974

GREENWALD, HAROLD (ed.): *Active Psychoterapies,* Atherton, Nueva York, 1967.

— *Decision Therapy.* Wyden, Nueva York, 1974.

GROSSACK, MARTIN: *You Are Not Alone,* Marlborough, Boston, 1974.

HADAS, MOSES (ed.): *Essential Works of Stoicism,* Bantam Books, Nueva York, 1962.

HARPER, ROBERT A.: *The New Psychotherapies,* Prentice-Hall, Englewood Cliffs, N. J., 1975.

— *Psychoanalysis and Psychotherapy: 36 Systems,* Prentice-Hall, Englewood Cliffs, N. J., 1959.

— Y STOKES, WALTER S. *Forty-Five Levels to Sexual Understanding and Enjoyment,* Prentice-Hall, Englewood Cliffs, N. J., 1973.

HARTMAN, ROBERT S.: *The Measurement of Value,* Southern Illinois University Press, Carbondale, 1967.

HAUCK, PAUL A.: *Superar la depresión,* Tikal Ed. Barcelona,

— *Overcoming Frustration and Anger,* Westminster Press, Filadelfia, 1974.

— *The Rational Management of Children,* Libra, Nueva York, 1967.

— *Reason in Pastoral Counselin,.* Westminster Press, Filadelfia, 1972.

HAYAKAWA, S. I.: *Language in Action,* Harcourt, Brace and World, Harcourt, 1965.

HERZBERG, ALEXANDER: *Active Psychotherapy,* Grune & Stratton, Nueva York, 1945.

HORNEY, KAREN: *Collected Writings,* Norton, Nueva York, 1972.

HOXTER, A. LEE. *Irrational Beliefs and Self-Concept in Two Kinds of Behavior,* University of Alberta, 1967.

JOHNSON, WENDELL: *People in Quandaries,* Harper & Row, Nueva York, 1946.

JONES, RICHARD G.: *A Factored Measure of Ellis' Irrational Belief System, with Personality and Maladjustment Correlates,* tesis doctoral, Texas Technological University, 1968.

JUNG, C. G.: *The Practice of Psychotherapy,* Pantheon, Nueva York, 1954.

KELLY, GEORGE: *Clinical Psychology and Personality,* Wiley, Nueva York, 1969.

— *Psicología de los Constructos Personales: Textos Escogidos,* Paidós Ibérica, Barcelona, 2001.

KNAUS, WILLIAM: *Overcoming Procrastination,* Institute for Rational Living, Nueva York, 1974.

— *Rational-Emotive Education: A Manual for Elementary School Teachers,* Institute for Rational Living, Nueva York, 1974.

KORZYBSKI, ALFRED: *Science and Sanity,* International Society of General Semantics, San Francisco, 1933.

KRANZLER, GERALD: *You Can Change How You Feel.* autor, Eugene, Oregón, 1974.

LAUGHRIDGE, STANLEY THEODORE: *A Test of Irrational Thinking as It Relates to Psychological Maladjustment,* tesis doctoral, University of Oregon, 1971.

LAZARUS, ARNOLD A.: *Behavior Therapy and Beyond,* McGraw-Hill, Nueva York, 1971.

LEMBO, JOHN M.: *Help Yourself,* Argus Communications, Niles, Il., 1974.

LEWIS, W. C.: *Why People Change,* Holt, Rinehart and Winston, Nueva York, 1972.

LOW, ABRAHAM. A.: *Mental Health Through Will-Training,* Christopher, Boston, 1950.

MACDONALD, A. P. Y GAMES, RICHARD G.: «Ellis' Irrational Values», *Rational Living,* 1972, 7 (2), 25-28.

MCGILL, V. J.: *Emotion and Reason,* Charles G. Thomas, Springfield, Il., 1954.

MAES, WAYNE R. Y HEIMANN, ROBERT A.: *The Comparison of Three Approaches to the Reduction of Test Anxiety in High School Students,* Washington: Office of Education, 1970.

MARCO AURELIO: *Meditaciones,* Gredos, Madrid, 2002.

MASLOW, A. H.: *Motivación y Personalidad,* ed. Díaz de Santos, 1991.

— *El Hombre Autorrealizado: Hacia una Psicología del Ser,* Kairós, Barcelona, 1998.

MAULTSBY, MAXIE. C., JR.: *More Personal Happiness Through Rational Self-Counseling,* autor, Lexington, Kentucky, 1974.

— *Help Yourself to Happiness.* Institute for Rational Living, Nueva York, 1975.

— *How and Why You Can Naturally Control Your Emotions,* autor, Lexington, Kentucky, 1974.

— «Systematic written homework in psychotherapy», en *Rational Living,* 1971, 6 (1) 16-23.

— Y HENDRICKS, ALLIE: *Five Cartoon Booklets Illustrating Basic Rational Behavior Therapy Concepts,* Autores, Lexington, Kentucky, 1974.

MAULTSBY, MAXIE. C., JR., STIEFEL, LEANNA Y BROSKY, LYNDA: «A Theory of Rational Behavioral Group Process», *Rational Living,* 1972, 7 (1), 28-34.

MEEHL, PAUL E.: *Psychologists' Opinions as to the Effect of Holding Five of Ellis' «Irrational Ideas»,* Research Laboratory of the Department of Psychiatry, University of Minnesota, Minneapolis, 1966.

MEICHENBAUM, DONALD H.: *Cognitive Behavior Modification,* Plenum. Nueva York, 1977.

— *Cognitive Factors in Behavior Modification: Modifying What Clients Say to Themselves,* University of Waterloo, Waterloo, Canadá, 1971.

MERRILL, M. G.: «There Are No Absolutes», *ART in Daily Living,* 1972, 1 (4), 6-9.

MEYER, ADOLPH: *The Commonsense Psychiatry of Dr. Adolf Meyer,* McGraw-Hill, Nueva York, 1948.

MORRIS, KENNETH T. Y KANITZ, H. MIKE: *Rational-Emotive Therapy,* Houghton Mifflin, Boston, 1975.

MOSHER, DONALD: «Are Neurotics Victims of Their Emotions?» *ETC, A Review of General Semantics,* 1966, 23, 225-34.

PAUL, G. L.: *Insight versus Desensitization in Psychotherapy,* Stanford University Press, Stanford, 1966.

PERLS, F. C.: *Gestalt Therapy Verbatim,* Real People Press, Lafayette, Calif., 1969.

PHILLIPS, E. LAKIN: *Psychotherapy,* Prentice-Hall, Englewood Cliffs, N. J., 1956.

RADO, SANDOR: *Adaptational Psychodynamics: Motivation and Control,* Science House, Nueva York, 1969.

RIMM, DAVID C. Y MASTERS, JOHN C.: *Behavior Therapy,* Academic Press, Nueva York, 1974.

ROGERS, C. R.: *On Becoming a Person,* Houghton Mifflin, Boston, 1961.

ROKEACH, MILTON: *Beliefs, Attitudes and Values,* Jossey-Bass, San Francisco, 1968.

— *The Nature of Human Values,* Free Press, Nueva York, 1973.

RUSSELL, BERTRAND: *La Conquista de la Felicidad,* Espasa-Calpe, Madrid, 2000.

RUSSELL, PHILIP: *An Empirical Test of Rational-Emotive Therapy,* tesis M.A., University of Kentucky, Lexington, Kentucky, 1972.

— Y BRANDSMA, JEFFREY M.: «A Theoretical and Empirical Integration of the Rational-Emotive and Classical Conditioning Theories», *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 1974, 42, 389-397.

SCHACTER, STANLEY: *Emotion, Obesity, and Crime,* Academic Press, Nueva York, 1971.

SHARMA, K. L.: *A Rational Group Therapy Approach to Counseling Anxious Underachievers,* tesis doctoral, University of Alberta, 1970.

SHULMAN, LEE M. Y TAYLOR, JOAN K.: *When to See a Psychologist,* Nash, Los Ángeles, 1969.

TAFT, G. L.: *A Study of the Relationships of Anxiety and Irrational Ideas,* tesis doctoral, University of Alberta, 1965.

THEISEN, J. CHARLES: *A Study of a Psychoterapist: Albert Ellis,* Tesis M. A., United States International University, 1973.

THORNE, F. C.: *Principles of Personality Counseling,* Journal of Clinical Psychology Press, Brandon, Vermont, 1950.

TILLICH, P.: *The Courage to Be,* Oxford, Nueva York, 1953.

TOSI, DONALD. J.: *Youth: Toward Personal Growth, a Rational-Emotive Approach,* Merrill Publishing Co. Columbus, Ohio, 1974.

TREXLER, LARRY D.: *Rational-Emotive Therapy, Placebo and No-Treatment Effects on Public-Speaking Anxiety,* tesis doctoral, Temple University, 1971.

VALINS, STUART: «Cognitive Effects of False Heart-Rate Feedback», *Journal of Personality and Social Psychology,* 1966, 4, 400-408.

— Y RAY, ALICE A.: «Effects of Cognitive Desensitization on Avoidance Behavior», *Journal of Personality and Social Psychology,* 1967, 7, 345-50.

VELTEN, EMMETT C.: *The Induction of Elation and Depression through Reading,* tesis doctoral, University of Southern California, 1967.

WALLING, CONNIE: «An Argument against the Desirability of Theoretically Presupposing Calm Indifference in Undesirable Life Situations», *ART in Daily Living,* 1972, 1 (2), 3.

WEEKES, CLAIRE: *Autoayuda para tus Nervios,* EDAF, Madrid, 2002.

— *Peace from Nervous Suffering,* Hawthorn, Nueva York, 1972.

WIENER, DANIEL: *A Practical Guide to Psychotherapy,* Harper and Row, Nueva York, 1968.

— Y STIEPER, D. R.: *Dimensions of Psychotherapy,* Aldin, Chicago, 1965.

WOLBERG, LEWIS R.: *The Technique of Psychotherapy,* 2ª ed. Grune & Stratton, Nueva York, 1968.

WOLFE, JANET. L.: «How Integrative Is Integrity Therapy?» *Counseling Psychologist,* 1973, 3 (2), 42-49.

WOLPE, JOSEPH: *Psicoterapia por Inhibición Recíproca,* Desclée de Brouwer, Bilbao, 1998.
— Y LAZARUS, ARNOLD: *Behavior Therapy Techniques,* Pergamon Press, Nueva York y Londres, 1966.
YOUNG, HOWARD S.: *A Rational Counseling Primer,* Institute for Rational Living, Nueva York, 1974.
ZIMBARDO, R. G.: *The Cognitive Control of Motivation,* Scott, Foresman, Chicago, 1969.
ZINGLE, HARVEY W. *Therapy Approach to Counseling Underachievers,* tesis doctoral, University of Alberta, 1965.

Grabaciones, películas y vídeos

ELLIS, ALBERT: *John Jones. Tape recorded interview with a male homosexual,* American Academy of Psychotherapists Tape Library. Filadelfia, 1964.
— *Rational-Emotive Psychotherapy,* grabación en casete. Institute for Rational Living, Nueva York, 1970.
— *Theory and Practice of Rational-Emotive Therapy,* grabación en casete, Institute for Rational Living, 1971.
— *Solving Emotional Problems,* grabación en casete. Institute for Rational-Emotive Therapy, Nueva York, 1972.
— *A Demonstration with a Woman Fearful of Expressing Emotions,* demostración filmada, Washington: American Personnel and Guidance Association, 1973.
— *RET and Marriage and Family Counseling,* grabación en casete, Institute for Rational Living, Nueva York, 1973.
— *A Demonstration with an Elementary School Child,* demostración filmada, Washington: American Personnel and Guidance Association, 1973.
— *A Demonstration with a Young Divorced Woman,* demostración filmada, Washington: American Personnel and Guidance Association, 1973.

— *Rational-Emotive Psychotherapy,* entrevista filmada con el doctor Thomas Allen, Washington: American Personnel and Guidance Association, 1973.
— *Rational-Emotive Psychotherapy Applied to Groups,* entrevista filmada con el doctor Thomas Allen, Washington: American Personnel and Guidance Association, 1973.
— *Twenty-one Ways to Stop Worrying,* grabación en casete, Institute for Rational Living, Nueva York, 1973.
— *How to Stubbornly Refuse to Be Ashamed of Anything,* grabación en casete. Institute for Rational Living. Nueva York, 1973.
— *Twenty-five Ways to Stop Downing Yourself,* American Academy of Psychotherapists Tape Library, Filadelfia, 1973.
— *Recession and Depression: or, How Not to Let the Economy Get You Down,* American Academy of Psychotherapists Tape Library, Filadelfia, 1973.
— *Cognitive Behavior Therapy,* grabación en casete, Institute for Rational Living, Nueva York, 1974.
— *Rational Living in an Irrational World,* grabación en casete, Institute for Rational Living, Nueva York, 1974.
— *The Theory and Practice of Rational-Emotive Psychotherapy,* grabación en vídeo, Institute for Rational Living, Nueva York, 1974.
— *Conquering the Dire Need for Love,* grabación en casete, Institute for Rational Living, Nueva York, 1975.
— *Demonstration with Young Woman with Problem of Loneliness,* grabación en vídeo, Institute for Rational Living. Nueva York, 1975.
— Y WHOLEY, DENNIS: *Rational-Emotive Psychotherapy,* entrevista grabada en vídeo. Institute for Rational Living. Nueva York, 1970.

HARPER, ROBERT A. Y ELLIS, ALBERT: *A Tape Recorded Interview,* American Academy of Psychotherapists and Division of Psychotherapy of the American Psychological Association Tape Library, Washington, 1974.

HENDERSON, JOHN; MURRAY, DAVID; ELLIS, ALBERT; CAUTELA, JOSEPH Y SEIDENBERG, ROBERT: *Four Psychoterapies,* entrevistas grabadas en casete con el mismo varón ansioso, American Academy of Psychiatrists, Filadelfia, 1971.

MAULTSBY, MAXIE. C., JR.: *Decreasing Prescription Suicides,* grabación en casete, Associated Rational Thinkers, Lexington, Kentucky, 1974.

—. *A Rational Behavioral Approach to Irrational Fears and Insomnia,* Associated Rational Thinkers, Lexington, Kentucky, 1974.

—. *Overcoming Irrational Fears: Rational Behavior Therapy,* Serie de grabaciones en casete, Instructional Dynamics, Chicago, 1975.

WOLFE, JANET. L.: *Rational-Emotive Therapy and Women's Problems,* grabación en casete, Institute for Rational Living, Nueva York, 1974.

ÍNDICE

Descubra cómo tratar eficazmente a las personas problemáticas.

En el mejor de todos los mundos posibles, las personas con las que vivimos y trabajamos (nuestras parejas, nuestros padres, hermanos e hijos, nuestros amigos, compañeros de trabajo y jefes) serían atentas, cariñosas, estables, fiables y racionales. En definitiva, seres humanos encantadores. Pero lo cierto es que en el mundo real tenemos que tratar a diario con personas problemáticas.

Este libro le mostrará cómo relacionarse con aquellas personas que drenan habitualmente su energía y ponen a prueba su paciencia con sus fastidiosos, molestos o destructivos comportamientos, y obtendrá potentes herramientas psicológicas para aislarse de sus absurdos modos de comportarse.

Aprenderá a:

- Ayudar a las personas emocionalmente trastornadas para que descubran los motivos de sus sentimientos y sus comportamientos.
- Aconsejar, dar apoyo y estímulo.
- Lograr convencer a buscar terapia a aquellas personas que la necesitan, a pesar de sus resistencias.
- Dominar su propia ira, su frustración y su resentimiento.
- Mantener la calma, controlando sus emociones, aun cuando las personas a las que pretende ayudar sigan comportándose de forma objetable.

ALBERT ELLIS está considerado como uno de los psicólogos más influyentes del mundo. Es un eminente maestro de psicoterapeutas, creador de la Terapia Racional Emotivo-Conductual (TREC), origen de la moderna Terapia de Conducta Cognitiva (TCC) y autor de numerosos libros, entre los que se encuentra la *Nueva Guía para una Vida Racional,* con un millón y medio de ejemplares vendidos en todo el mundo.

84-9777-112-5



Diseño de la portada: Michael Newman
Ilustración: Rob Colvin